Подписан: Бахтияров Ренат Анвярьевич
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2026-09-08 21:21:54

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: очная

Курс – 2
Семестр – 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…… 12

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 ……..... 22

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля… . 22

7.2.2 Вопросы к коллоквиуму …….. 23

7.2.3 Тестовые задания по дисциплине……... 24

7.2.4 Вопросы к зачёту и экзамену……..……. 30

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины ……..... 30

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…….. 35

Приложения …… 38

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 2 курсе, по очной 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; *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; 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 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; *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 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; *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; *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)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. A/02.6 Воспитательная деятельность. A/03.6 Развивающая деятельность 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	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; *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; *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)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. A/02.6 Воспитательная деятельность. A/03.6 Развивающая деятельность 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	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; *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)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. A/02.6 Воспитательная деятельность. 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 2 курсе, по очной 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, специальная педагогика, специальная психология, теория и методика физической культуры.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Педагогика» имеет трудоёмкость, равную 3 зачётным единицам (108 часов).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		3

Контактная работа преподавателей с обучающимися		46	46
Лекции		18 (39%)	18
Практические занятия		8	8
Семинарские занятия		20	20
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		4	4
Самостоятельная работа		58	58
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	пр. занятия	семинар. занят.	самост. работа
1	2	3	4	5		6
Раздел 1. Теоретико-методологические основы педагогики						
1	Основные тенденции и направления развития педагогической науки	4	2			2
2	Педагогика как наука и / или искусство воспитания	4			2	2
3	Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире	6	2		2	2
4	Возрастные и индивидуальные особенности развития	4			2	2
5	Семья в системе воспитания и социализации личности	4		2		2
6	Детский коллектив в процессе формирования личности	4		2		2
7	Образование и культура. Система образования и воспитания. Проблемы современного образования	4	2			2
8	Гуманистические образовательные системы	4	2			2
9	Методы педагогических исследований	4			2	2

№ п/п	Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебной работы			
			лекции	пр. занятия	семинар. занят.	самост. работа
1	2	3	4	5		6
Раздел 2. Теория целостного педагогического процесса						
10	Педагогический процесс как система и целостное явление	6	2		2	2
11	Воспитание в целостном педагогическом процессе	6	2	2		2
12	Обучение в целостном педагогическом процессе	6	2		2	2
Раздел 3. Общие основы организации целостного учебно-воспитательного процесса						
13	Методы осуществления целостного педагогического процесса	8	2	2	2	2
14	Формы организации целостного педагогического процесса	4			2	2
Раздел 4. Основы технологии целостного педагогического процесса.						
15	Педагогическое искусство и мастерство	6	2		2	2
16	Педагогическое общение в целостном педагогическом процессе	4			2	2
17	Подготовка к зачёту. Дифференцированный зачёт	26 4				26
18	ИТОГО	108	18	8	20	58

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1 Содержание лекционных занятий

Лекционные занятия – 18 часов

Лекция №1. Тема: Основные тенденции и направления развития педагогической науки – 2 часа.

Структура, функции и задачи современной педагогики. Перспективы развития школы и педагогической науки. Педагогические теории и их воплощение в практике воспитания и образования.

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: 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 №3. Тема: Образование и культура. Система образования и воспитания. Проблемы современного образования – 2 часа.

Образование как способ вхождения человека в мир науки и культуры. Образование как система и процесс. Модели образования. Возрастная динамика развития человека в процессе образования. Проблемы современного образования.

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 №4. 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 №5. Тема: Педагогический процесс как система и целостное явление – 2 часа.

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.

Лекция №6. Тема: Воспитание в целостном педагогическом процессе – 2 часа.

Сущность, особенности, задачи и функции. Педагогическое взаимодействие в воспитании. Системы воспитания А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского.

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.

Лекция №7. Тема: Обучение в целостном педагогическом процессе – 2 часа.

Обучение как способ организации педагогического процесса. Деятельность учителя и учащихся в процессе обучения. Виды и стили обучения. Развивающее обучение.

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.

Лекция №8. Тема: Методы осуществления целостного педагогического процесса – 2 часа.

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

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 №9. Тема: Педагогическое искусство и мастерство – 2 часа.

Педагогическое искусство и мастерство. Структура педагогического мастерства. Педагогическое общение. Педагогические способности.

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.

5.2.2 Содержание семинарских и практических занятий

Семинарские занятия - 20 часов.

Практические занятия – 8 часов.

Семинарское занятие №1. Тема. Педагогика как наука и / или искусство воспитания – 2 часа.

1.Педагогика как наука и / или искусство.

2.Выдающиеся педагоги разных времен.

3.Функции педагогики.

4.Современное общество и учитель.

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

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.

Семинарское занятие №2. Тема: Ребенок в современном мире. Развитие, социализация и воспитание личности. – 2 часа.

1.Движущие силы развития личности. Развитие личности как педагогическая проблема.

2.Социализация, воспитание и развитие личности.

3.Обучение и развитие личности.

4.Формирование личности и самовоспитание.

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

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.

Семинарское занятие №3. Тема: Возрастные и индивидуальные особенности развития – 2 часа.

1.Возрастная периодизация.

2.Ведущий вид деятельности и тип общения.

2.Индивидуальные особенности в учебно-воспитательной работе.

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

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 №4. Тема: Семья в системе воспитания и социализации личности – 2 часа.

1.Значение семейного воспитания, особенности семейного воспитания, проблемы современных семей и пути их разрешения.

2.Организация жизни ребенка в семье.

3.Взаимосвязь школы и семьи.

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

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

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 №5. Тема: Детский коллектив в процессе формирования личности – 2 часа.

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.

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.

Семинарское занятие №6. Тема: Методы педагогических исследований – 2 часа.

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.

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.

Семинарское занятие №7. Тема: Педагогический процесс как единство и взаимосвязь обучения и воспитания – 2 часа.

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

2. Педагогический процесс как система и целостное явление.

3. Этапы и условия построения целостного педагогического процесса.

4. Принципы педагогического процесса.

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 №8. Тема: Воспитание подрастающего поколения – 2 часа.

1.Воспитание как общественное явление.

2.Особенности воспитательного процесса. Направления воспитания. Принципы воспитания.

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

4.Влияние средств массовой информации с точки воспитательного процесса.

5. Программа воспитания /самовоспитания.

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.

Семинарское занятие №9. Тема: Специфика и особенности обучения – 2 часа.

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

2.Развивающее обучение.

3. Структура деятельности учителя и учащихся.

4.Современный и традиционный подходы к обучению.

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

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.

Семинарское занятие №10 Тема: Методы и средства целостного педагогического процесса – 2 часа.

1.Педагогическое общение в целостном педагогическом процессе.

2. Методы стимулирования. Методы формирования сознания. Методы организации деятельности.

3.Средства обучения и воспитательного процесса.

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

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 №11. Тема: Проблема выбора методов воспитания и обучения – 2 часа.

1.Характенристика методов в целостном педагогическом процессе.

2.Система методов воспитания.

3.Проблема выбора методов воспитания и обучения. Решение психолого-педагогических задач.

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

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.

Семинарское занятие №12. Тема: Формы организации педагогического процесса – 2 часа.

1.Организация учебного процесса в трудах педагогов прошлого и современности.

2.Отличительные особенности форм организации.

3.Структура и требования к современному уроку.

4.Современные подходы к формам организации педагогического процесса в опыте учителей-новаторов, анализ.

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.

Семинарское занятие №13. Тема: Педагогическая технология и мастерство воспитания и обучения – 2 часа.

1. Педагогическое искусство и мастерство. Структура педагогического мастерства.

2.Педагогические способности.

3.Профессиональные педагогические умения «прикосновения к личности».

4.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.

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.

Семинарское занятие №14. Тема: Педагогическое общение в целостном педагогическом процессе – 2 часа.

1.Педагогическое общение и педагогическая деятельность. Педагогическое взаимодействие.

2. Стили педагогического общения.

3.Условия и технологические приемы установления педагогически целесообразных взаимоотношений.

4. Коллективные творческие дела.

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

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: 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. Педагогическое общение.	Опрос	по расписанию учебных занятий
Подготовка к дифференцированному зачёту	Устный, письменный опрос	по расписанию
Всего – 58 часов		

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,	*знать:* основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; педагогические закономерности организации

	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 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	образовательного процесса; объективные связи обучения, образования, воспитания и развития личности в социуме; правила ведения групповой дискуссии; функции и средства общения; *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; 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; *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
ОПК-5	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 ПС «Педагог дополнительного образования»	*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; *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; *иметь опыт:* создания психолого-педагогических

	A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	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)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. A/02.6 Воспитательная деятельность. A/03.6 Развивающая деятельность 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:* 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; *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; *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
ОПК-10	ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного,	*знать:* основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; стадии развития коллектива, особенности психического

	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 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	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; *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; *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: Педагогический процесс как единство и взаимосвязь обучения и воспитания.

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.

Коллоквиум №2

Тема: Специфика и особенности обучения.

1. Назначение и структура деятельности педагога.
2. Деятельность учащихся в процессе обучения.
3. Виды обучения и их характеристика.
4. Понятие и сущность обучения, функции обучения.
5. Принципы обучения.
6. Развивающее обучение – Л.В. Занков.
7. Развивающее обучение – В.В. Давыдов – Д.Б. Эльконин.

Коллоквиум №3

Тема: Педагогическая технология и мастерство воспитания и обучения.

1. Педагогическое искусство и мастерство. Структура педагогического мастерства.

2.Педагогические способности.

3.Профессиональные педагогические умения «прикосновения к личности».

Коллоквиум №4

Тема: Педагогическое общение в целостном педагогическом процессе

1. Педагогическое общение и педагогическая деятельность. Педагогическое взаимодействие.
2. Стадии педагогического общения.
3. Стили педагогического общения
4. Педагогический такт и авторитет учителя.

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

4. 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 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 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,	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см.

	промежуточной аттестации и самостоятельной работы	
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 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: бакалавриат
Форма обучения: очная

Курс – 3
Семестр – 5
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт (5 семестр)

Рабочую программу разработал:
Мельник Е.В., к.психол.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…….. 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

5.2.1 Содержание лекционных занятий…….. 8

5.2.2 Содержание практических занятий…… 10

6. Самостоятельная работа студентов……..... 21

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….. 23

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 23

7.2 Типовые контрольные задания ……..... 25

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…. 25

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине…….. 25

7.2.3 Вопросы к экзамену……..…….. 29

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины ……..... 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…….. 40

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 «Психология» 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». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе, по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – диф.зачёт.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Психология» состоит из двух самостоятельных разделов: «Введение в психологию» и «Психология личности».

Учебный процесс по дисциплине «Психология» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций и практических (семинарских) занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, написание и защита рефератов, выступления с презентациями.

1. 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 учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

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.

В результате обучения по дисциплине студент должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать: - основных категорий и понятий психологии; - место психологии в системе психологических наук; - основные функции психики, роль сознательного и бессознательного в регуляции поведения; - структурные компоненты личности; - типы темперамента, структуру характера и способностей; - особенности познавательной сферы личности, мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сфер личности. Уметь: - самостоятельно формулировать выводы и заключения по основным проблемам психологии; - самостоятельно анализировать научную литературу; - применять понятийно- категориальный аппарат психологической науки инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования Иметь опыт: - изучать особенности проявления темперамента, характера и способностей; анализировать полученные результаты и использовать для индивидуализации учебно-тренировочного процесса;	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	УК-3

- применения теоретические знания в практической деятельности профессионального характера, самостоятельно установить зависимости, причинно-следственные связи		
Знать: - основных категорий и понятий психологии; - место психологии в системе психологических наук; - основные функции психики, роль сознательного и бессознательного в регуляции поведения; - структурные компоненты личности; - типы темперамента, структуру характера и способностей; - особенности познавательной сферы личности, мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сфер личности. Уметь: - самостоятельно формулировать выводы и заключения по основным проблемам психологии; - самостоятельно анализировать научную литературу; - применять понятийно- категориальный аппарат психологической науки инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования Иметь опыт: - изучать особенности проявления темперамента, характера и способностей; анализировать полученные результаты и использовать для индивидуализации учебно-тренировочного процесса; - применения теоретические знания в практической деятельности профессионального характера, самостоятельно установить зависимости, причинно-следственные связи	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	ОПК-1
Знать: - основных категорий и понятий психологии; - место психологии в системе психологических наук; - основные функции психики, роль сознательного и бессознательного в регуляции поведения; - структурные компоненты личности; - типы темперамента, структуру характера и способностей; - особенности познавательной сферы личности, мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сфер личности. Уметь: - самостоятельно формулировать выводы и заключения по основным проблемам психологии; - самостоятельно анализировать научную литературу; - применять понятийно- категориальный аппарат и инструментарий психологической науки Иметь опыт: - изучать особенности проявления темперамента, характера и способностей; анализировать полученные	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	ОПК-5

результаты и использовать для индивидуализации учебно-тренировочного процесса; - применения теоретические знания в практической деятельности, самостоятельно установить зависимости, причинно-следственные связи	С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология» относится к базовой части образовательной программы (Б1.О.08).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – диф.зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Педагогика», «Философия». Важно иметь достаточную культуру мышления и речи. Необходимы также хорошо сформированные общеучебные навыки: умение активно слушать, отбирать информацию, конспектировать, работать с литературой и т. д.

Дисциплина «Психология» является предшествующей для следующих дисциплин: психология физической культуры и спорта, педагогика физической культуры и спорта.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Психология» имеет трудоёмкость, равную 3 зачётным единицам (108 часов).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			5
Контактная работа преподавателей с обучающимися		46	46
Лекции		18	18
Практические занятия		28	28
Промежуточная аттестация (диф.зачёт)		4	4
Самостоятельная работа		58	58
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
Раздел 1. Введение в психологию				
1.1. Общие основы психологии	8	2	2	4
1.2. Методы психологии	8		2	6
1.3. Основные функции психики.	10	2	2	6

Сознание и бессознательное, самосознание				
1.4.Психология деятельности и общения	10	2	2	6
Раздел 2. Психология личности				
2.1. Понятие личности в психологии, структура личности	10	2	2	6
2.2. Индивидуальные особенности личности	12	2	4	6
2.3. Познавательная сфера личности	22	4	6	12
2.4.Потребностно-мотивационная сфера личности	12	2	4	6
2.5. Эмоционально-волевая сфера личности	12	2	4	6
Диф.зачёт	**4**			
Всего:	**108**	**18**	**28**	**58**

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (18 часов).

Раздел 1. Введение в психологию

Тема 1.1. Общие основы психологии (2 часа)

1. Объект и предмет психологии.
2. Методологические принципы психологии.
3. История развития научной психологии.
4. Место психологии в системе наук о человеке.
5. Методы психологии.

Литература:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
4. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; места психологии в системе наук о человеке; специфике понимания предмета психологии в разных психологических школах; умений самостоятельно анализиро-

вать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; иметь опыт активного слушания, наблюдения. владеть способами применения психологической теории в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1), профессиональные компетенции (ПК–3,7).

Тема 1.4. Основные функции психики. Сознание и бессознательное, самосознание (2 часа)

1. Психика как отражение объективного мира.
2. Психические явления – продукт деятельности мозга.
3. Психика, ее структура. Классификация психических явлений.
4. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе.
5. Возникновение сознания и его структура. Самосознание.

Литература:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
4. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; места психологии в системе наук о человеке; специфике понимания предмета психологии в разных психологических школах; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; иметь опыт активного слушания, наблюдения. владеть способами применения психологической теории в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 1.5. Психология деятельности и общения (2 часа)

1. Понятие деятельности, ее структура.
2. Основные виды деятельности: игра, учеба, труд.
3. Общение как вид деятельности и коммуникация, виды общения.
4. Уровни и функции общения.
5. Коммуникативная, перцептивная и интерактивная стороны общения.

Литература.

1. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с. (Серия «Мастера психологии»). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/othosheniy/ilin_psihologiya_obshcheniya_i_mezhlichnostnyh_otnosheniy/load/rtf.shtm

2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

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. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологии деятельности и общения; места общения в жизни человека; специфике понимания психологии общения и его различных сторон; умений самостоятельно анализировать научную литературу, применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, работать с информационными источниками, анализировать, делать выводы; иметь опыт активного слушания, наблюдения, поиска информации, формулировки задачи, самоорганизации. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Раздел 2. Психология личности

Тема 2.1. Понятие личности в психологии. Структура личности (2 часа)

1. Понятия: человек, индивид, личность, индивидуальность.

2. Основные индивидные, личностные и индивидуальные качества человека.

3. Психологическая структура личности.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.

2. 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

3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

5. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.

6. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологии личности; основных психологических особенностях личности, их проявлениях в поведении, структуре и происхождении основных психологических свойств; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 2.2. Индивидуальные особенности личности (2 часа)

1. Свойства нервной системы, их характеристика.
2. Темперамент. Теории темперамента. Свойства и типы темперамента.
3. Характер, его структура и типология.
4. Формирование характера.
5. Способности. Происхождение способностей. Задатки.
6. Виды способностей, уровни их развития.

Литература:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. 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
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
5. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
6. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологии личности; основных психологических особенностях личности, их проявлениях в поведении, структуре и происхождении основных психологических свойств; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 2.3. Познавательная сфера личности (4 часа)

2. Познавательная сфера личности, ее особенности
3. Понятие о первой и второй сигнальных системах.
4. Ощущение и восприятие. Основные характеристики, взаимосвязь с другими компонентами познавательной сферы. Свойства и виды.

5. Внимание. Основные характеристики. Свойства и виды.
6. Память. Основные характеристики. Свойства и виды.
7. Общая характеристика мышления. Мыслительные операции, формы и виды мышления.
8. Речь, ее функции, виды и основные свойства.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. 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
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
5. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.
6. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.
7. Фресс П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже.- М.,1966-1978.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; чувственном и рациональном уровнях познания; основных формах познания, характеристиках и видах познавательных процессов; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 2.4. Потребностно-мотивационная сфера личности (2 часа)

1. Мотив, мотивация, потребность.
2. Соотношение понятий цель и мотив.
3. Классификация мотивов.
4. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. 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
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с.

4. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
5. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
6. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.
7. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; мотивации поведения и деятельности; основных потребностей человека; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 2.5. Эмоционально-волевая сфера личности (2 часа)

1. Эмоции и чувства, функции и виды.
2. Стресс, стадии стресса.
3. Характеристика отдельных эмоциональных проявлений: страх, тревога, агрессия.
4. Волевая сфера личности. Понятие воля, ее проявления.
5. Волевые качества личности, их характеристика.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. 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
3. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин. – 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009 — 368 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. – 2-е изд. — СПб.: Питер, 2011 — 784 с.
5. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
6. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
7. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.
8. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; роли сознательного и бессознательного в регуляции поведения; эмоций и чувств умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

5.2.2. Содержание практических занятий (28 часов)

Раздел 1. Введение в психологию

Тема 1.1. Общие основы психологии (2 часа)

Практическое (семинарское) занятие № 1.

План:

1. Опрос по теме «Общие основы психологии»:

а) предмет психологии;

б) основные подходы к определению предмета психологии;

в) виды психических явлений;

2. Житейские представления о психологических особенностях человека. Упражнение «Пословицы»

3. Человек как объект психологии.

4. Развитие представлений о предмете психологии в основных исторически сложившихся направлениях психологии: психология сознания, бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология, отечественная психология.

Литература:

7. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.

8. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

9. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

10. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.

11. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; места психологии в системе наук о человеке; специфике понимания предмета психологии в разных психологических школах; умений самостоятельно анализировать научную литературу, применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, работать с информационными источниками, анализировать, делать выводы; иметь опыт активного слушания, наблюдения, поиска информации, формулировки задачи, самоорганизации. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 1.2. Методы психологии (2 часа)

Практическое (семинарское) занятие №2

План:

1. Понятие метод. Гипотеза и доказательство.
2. Классификация методов психологии.
3. Организационные методы.
4. Практическое знакомство с эмпирическими методами. Наблюдение. Эксперимент. Зависимая независимая переменные. Психодиагностика
5. Количественно-качественные методы. Интерпретационные методы.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. 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.
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных методах исследования психологической науки; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; иметь опыт активного слушания, наблюдения. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 1.3. Основные функции психики. Сознание и бессознательное. Самосознание (2 часа)

Практическое (семинарское) занятие №4.

Ход занятия.

1. Психика как отражение объективного мира.
2. Психические явления – продукт деятельности мозга.
3. Психика, ее структура. Классификация психических явлений.
4. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе.
5. Возникновение сознания и его структура. Самосознание.
6. Упражнение «Какой я?». Анализ результатов, выделение физических, психологических и социальных характеристик. Понятие «Образ Я». Основные виды «Образа Я».

Литература:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

4. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.

5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

6. Шадриков, В. Д. Общая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/432035

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; места психологии в системе наук о человеке; специфике понимания предмета психологии в разных психологических школах; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; иметь опыт активного слушания, наблюдения. владеть способами применения психологической теории в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 1.4. Психология деятельности и общения (2 часа)

Практическое (семинарское) занятие №5.

Ход занятия.

1. Коммуникативная сторона общения. Диагностика коммуникативной стороны общения. Обсуждение результатов. Коммуникативные барьеры и потери информации в разговорном общении. Упражнение «испорченный телефон».

2. Интерактивная сторона общения. Диагностика интерактивной стороны общения. Упражнение «Башня».

Перцептивная сторона общения. Диагностика перцептивной стороны общения. Обсуждение результатов. Идентификация и эмпатия. Психологическая игра «ЭМПАТОС»

Литература.

1. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с. (Серия «Мастера психологии»). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/othosheniy/ilin_psihologiya_obshcheniya_i_mezhlichnostnyh_otnosheniy/load/rtf.shtm

2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

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. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологии деятельности и общения; места общения в жизни человека; специфике понимания психологии общения и его различных сторон; умений самостоятельно анализировать научную литературу, применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, работать с информационными источниками, анализировать, делать выводы; иметь опыт активного слушания, наблюдения, поиска информации, формулировки задачи, самоорганизации. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Раздел 2. Психология личности

Тема 2.1. Понятие личности в психологии. Структура личности (2 часа)

Практическое (семинарское) занятие №6

Опрос по теме. Вопросы для обсуждения:

1. Понятия: человек, индивид, личность, индивидуальность.

2. Основные индивидные, личностные и индивидуальные качества человека.

3. Психологическая структура личности.

Литература.

7. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.

8. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

9. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

10. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.

11. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; основных психологических особенностях личности, их проявлениях в поведении, структуре и происхождении основных психологических свойств; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 2.2. Индивидуальные особенности личности (4 часа)

Практическое (семинарское) занятие №7 Свойства нервной системы и темперамента.

Ход занятия.

1. Опрос по теме: понятие свойства нервной системы, темперамент; основные свойства нервной системы и темперамента; типы темперамента
2. Выполнение в подгруппах кейс-заданий.
3. Диагностика свойств нервной системы с помощью теппинг-теста.
4. Диагностика типа темперамента с помощью теста – опросника А.Белова. Обсуждение результатов.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
4. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; основных психологических особенностях личности, их проявлениях в поведении, структуре и происхождении основных психологических свойств; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Практическое (семинарское) занятие №8. Характер и способности.

Ход занятия.

1. Опрос по теме «характер»: понятие «характер»; структура характера; акцентуации характера.
2. Опрос по теме «Способности»: понятие «способность»; происхождение способностей, способности и задатки;виды способностей.
3. Выполнение в подгруппах кейс-заданий.
4. Диагностика типа характера с помощью теста К. Леонгарда. Обсуждение результатов.
5. Групповая дискуссия на тему «Сравнительная характеристика поведения и личностных особенностей людей с различными акцентуациями характера. Сильные и слабые стороны акцентуаций»
6. Формирование характера.

7. Понятие «коэффициент интеллекта». Представление о структуре интеллекта по Дж.Гилфорду.

Литература.

1. Ефимова, Н.С. Основы общей психологии: учебник/Н.С. Ефимова.- М.:ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007.- 288с.

2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

3. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

4. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.

5. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.

6. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.

7. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; основных психологических особенностях личности, их проявлениях в поведении, структуре и происхождении основных психологических свойств; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 2.5. Познавательная сфера личности (6 часов)

Практическое (семинарское) занятие №9

Опрос по теме:

1. «Познавательная сфера личности, ее особенности»
2. Понятие о первой и второй сигнальных системах. Диагностика ведущей сигнальной системы (тест И.П.Павлова)
3. «Ощущения, виды ощущений, закономерности ощущений».
4. Диагностика ведущей репрезентативной системы.
5. Характеристика восприятия и его особенностей. Восприятие пространства, времени и движения.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.

2. 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

3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
5. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.
6. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.
7. Фресс П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже.- М.,1966-1978.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; чувственном и рациональном уровнях познания; основных формах познания, характеристиках и видах познавательных процессов; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Практическое (семинарское) занятие №10.

Ход занятия:

1. Опрос по теме «Внимание»: понятие «внимание»; свойства внимания; виды внимания.
2. Диагностика свойств внимания. Упражнение на устойчивость, переключение и распределение внимания.
3. Опрос по теме «Представление и воображение».
4. Опрос по теме «Память»: понятие «память»; блоки памяти; процессы памяти; виды памяти.
5. Диагностика образной памяти. Мнемотехнические приемы.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. 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
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
5. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.

6. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.

7. Фресс П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже.- М.,1966-1978.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; чувственном и рациональном уровнях познания; основных формах познания, характеристиках и видах познавательных процессов; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Практическое (семинарское) занятие №11.

Ход занятия:

1. Опрос по теме «Мышление и речь».
2. Диагностика особенностей мышления.
3. Мышление и интеллект. Понятие «коэффициент интеллекта». Представление о структуре интеллекта по Дж.Гилфорду.
4. Коллоквиум по теме «Познавательная сфера личности».

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.

2. 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

3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

5. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.

6. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.

7. Фресс П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже.- М.,1966-1978.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; чувственном и рациональном уровнях познания; основных формах познания, характеристиках и видах познавательных процессов; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания,

наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 2.3. Потребностно-мотивационная сфера личности (4 часа)

Практическое (семинарское) занятие №11

Ход занятия.

1. Опрос по теме: понятие «мотив», «потребность», «мотивация»; виды мотивов.
2. Сравнительная характеристика поведения и личностных особенностей людей с доминированием мотивации достижения успеха и избегания неудач.
3. Выполнение в подгруппах кейс-заданий.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. 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
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
5. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.
6. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; мотивации поведения и деятельности; основных потребностей человека; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Практическое (семинарское) занятие №12

Ход занятия.

1. Диагностика потребностей (опросник Скворцова). Обсуждение результатов.
2. Упражнения на формирование потребностно-мотивационной сферы личности.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. 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
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с.
4. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
5. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
6. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.
7. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; мотивации поведения и деятельности; основных потребностей человека; умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Тема 2.4. Эмоционально-волевая сфера личности (4 часа)

Практическое (семинарское) занятие №13.

Ход занятия.

1. Опрос по теме: понятие «эмоции»; происхождение эмоций, основные теории; виды эмоций.
2. Ознакомление с базовыми эмоциями.
3. Упражнение по ассоциативно-образному представлению эмоций.
4. Методы регуляции эмоциональных состояний.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
2. 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
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. – 2-е изд. — СПб.: Питер, 2011 — 784 с.
4. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

5. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

6. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.

7. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; роли сознательного и бессознательного в регуляции поведения; эмоций и чувств умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им; иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

Практическое (семинарское) занятие №14.

Ход занятия.

1. Опрос по теме: понятие «воля», основные волевые качества личности.
2. Диагностика волевых качеств личности, их развитие.

Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.

2. 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

3. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин. – 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009 — 368 с.

4. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/

5. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.

6. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учебное пособие /Л.Д.Столяренко.- 23-е изд.- Ростов н/Д:Феникс, 2016.- 671с.

7. Слободчиков В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков.- М.: ШКОЛА-ПРЕСС,1995. – 384с.

8. Шадриков, В. Д. Общая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/432035

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных категориях и понятиях психологической науки; роли сознательного и бессознательного в регуляции поведения; эмоций и чувств умений самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; анализировать информацию, делать выводы, подбирать диагностический инструментарий и пользоваться им;

иметь опыт активного слушания, наблюдения, применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни. Формирование общекультурных компетенций (УК–3), общепрофессиональных компетенций (ОПК –1, 5).

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении дисциплины студент самостоятельно готовится по следующим темам:

Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Виды контроля
Общие основы психологии	4	Выступление на занятии.
Методы психологии	6	Разработка анкеты по изучению психических явлений. Письменная работа
Основные функции психики. Сознание и бессознательное. Самосознание	6	Реферат по теме : «Уровни активности психики».
Психология деятельности и общения	6	Письменная работа.
Понятие личности в психологии, структура личности	6	Дискуссия и обсуждение результатов Письменная работа.
Индивидуальные особенности личности	6	Реферат на тему «Способности» Письменная работа.
Познавательная сфера личности	12	Реферат «Зрительные иллюзии». Упражнения на развитие познавательной сферы личности. Коллоквиум.
Потребностно-мотивационная сфера личности	6	Письменная работа. Практический тренинг
Эмоционально-волевая сфера личности	6	Письменная работа. Практический тренинг
Итого	58	

Темы рефератов:

1. Компьютерные методы диагностики в психологии.
2. Уровни активности психики: сновидение, интуиция, медитация, гипноз, кома, аффект, шок, активное бодрствование.
3. Становление и развитие психики в различных возрастных группах.

4. Я-концепция.
5. Самосознание и самооценка.
6. Барьеры общения.
7. Эмпатия и идентификация.
8. Дети вундеркинды, их психологические особенности и жизненный путь.
9. Специальные спортивные способности.
10. Расстройства личности.
11. Особенности иллюзий.
12. Развитие свойств внимания.
13. Интеллект и мышление.
14. Эмоциональный интеллект.

Литература

Основная:

1. 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/
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
4. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
5. Мищенко, Л. В. Общая психология. Задания для самостоятельной работы [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и специалитета / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 215 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/431679
6. Петровский, А.В. Психология: учебник /А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – 9-е изд., стер. – М.:ИЦ «Академия», 2009 . – 512 с.
7. Столяренко, Л. Д. Общая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/433642
8. Шадриков, В. Д. Общая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/432035

Дополнительная:

1. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.

2. 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

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. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с. – (Серия «Мастера психологии»). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/othosheniy/ilin_psihologiya_obshcheniya_i_mezhlichnostnyh_otnosheniy/load/rtf.shtm

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. Немов, Р. С. Общая психология. Введение в психологию : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. — 6-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 727 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17909-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/533951

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. 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

9. Психология : учебник и практикум для вузов / А. С. Обухов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 404 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00631-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468554

10. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компе-	Трудовые функции	Индикаторы достижения

тенции	(при наличии)	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	**Знает (пороговый уровень):** основные категории и понятия психологии; место психологии в системе наук; компоненты психологической структуры личности, особенности проявления свойств темперамента и характера , психологические аспекты познавательной, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности; **Умеет (стандартный уровень):** - самостоятельно анализировать научную литературу; - применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. **Имеет опыт (эталонный уровень):** - использования методов самознания различных сфер личности и разработки рекомендаций по их совершенствованию.
ОПК-1	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	**Знает (пороговый уровень):** основные категории и понятия психологии; место психологии в системе наук; компоненты психологической структуры личности, особенности проявления свойств темперамента и характера , психологические аспекты познавательной, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности; **Умеет (стандартный уровень):** - самостоятельно анализировать научную литературу; - применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. **Имеет опыт (эталонный уровень):** - использования методов самознания различных сфер личности и разработки рекомендаций по их совершенствованию.
ОПК-5	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования	**Знает (пороговый уровень):** основные категории и понятия психологии; место психологии в системе наук; компоненты психологической структуры личности, особенности проявления свойств темперамента и характера , психологические аспекты познавательной, эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности; **Умеет (стандартный уровень):** - самостоятельно анализировать научную литературу;

	ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	- применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. **Имеет опыт (эталонный уровень):** - использования методов самознания различных сфер личности и разработки рекомендаций по их совершенствованию.

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,

– обсуждение и оценка подготовки и проведения лекции.

Форма итогового контроля – **диф.зачёт** (5 семестр).

7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

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. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

7.3.2. Тестовые задания по дисциплине

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ по психологии

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предстоит ответить на ряд вопросов. Выберите 1 или 2 ответа, являющихся, по Вашему мнению, правильными.

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. Высший уровень психического отражения и саморегуляции, присущий только человеку, называется … (1 ответ)

А) интеллектом

Б) сознанием

В) воображением

Г) мышлением

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. 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

9. Какая черта характера выражает отношение к труду … (1 ответ)

А) неорганизованность

Б) неряшливость

В) самоуверенность

Г) жестокость

10. Видами способностей являются: (2 ответа)

А) общие

Б) внутренние

В) специальные

Г) произвольные

11. К видам потребности к А. Маслоу не относятся потребности… (1 ответ)

А) физиологические

Б) в безопасности и защите

В) материальные

Г) в самоактуализации

12. Состояние человека, вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели, определяется как… (1 ответ)

А) страсть

Б) фрустрация

В) эйфория

Г) печаль

13. Автор учения о стрессах - … (1 ответа)

А) К. Изард

Б) Г. Селье

В) А. Лурия

Г) К. Юнг

14. Нравственные, эстетические, интеллектуальные - это виды: (1 ответ)

А) суждений

Б) способностей

В) памяти

Г) чувств

15. Сознательная саморегуляция поведения, проявляющаяся в преодолении препятствий на пути к поставленным целям, обозначается понятием … (1 ответ)

А) внимание
Б) воля
В) потребность
Г) аффект

16. Какие из перечисленных качеств личности являются волевыми? (2 ответа)

А) настойчивость
Б) доброжелательность
В) оптимизм
Г) решительность

17. Какие условия нужны для возникновения непроизвольного внимания? (2 ответа)

А) отчетливое понимание целей и задач деятельности
Б) необычность раздражителей
В) новизна, сила, контраст раздражителей
Г) активная умственная работа

18. Свойствами внимания являются: (2 ответа)

А) распределение
Б) константность
В) сензитивность
Г) устойчивость

19. Восприятие – это психический процесс познания… (1 ответ)

А) отдельных свойств предметов
Б) предметов и явлений в целом
В) связей и отношений между предметами
Г) отношений человека к окружающей действительности

20. Виды памяти: (2 ответа)

А) двигательная
Б) образная
В) объективная
Г) интуитивная

21. К основным процессам памяти не относится: (1 ответ)

А) запоминание
Б) абстрагирование
В) сохранение
Г) забывание

22. 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

23. Основными операциями мышления являются: (2 ответа)

А) понятие

Б) сравнение
В) когниция
Г) анализ

24. Основными видами речи являются: (2 ответа)

А) внутренняя
Б) объективная
В) диалогическая
Г) непосредственная

ИНСТРУКЦИЯ:

Ответьте на ряд вопросов. Ответом является одно слово, которое Вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

25. Сознательная саморегуляция поведения, проявляющаяся в преодолении препятствий на пути к поставленным целям, обозначается понятием……

26. Направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других называется……. .

27. Процесс построения образа целостных предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств называется…… .

7.2.3 Вопросы к дифференцированному зачету

1. Предмет психологии.
2. История развития научной психологии.
3. Место психологии в системе наук о человеке.
4. Методы психологии.
5. Психика как отражение объективного мира.
6. Психические явления – продукт деятельности мозга.
7. Классификация психических явлений.
8. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе.
9. Возникновение сознания и его структура.
10. Человек как индивид, субъект, личность и индивидуальность.
11. Психологическая структура личности.
12. Свойства нервной системы и темперамента, их характеристика и особенности проявления.
13. Теппинг-тест (п.з)
14. Опросник «Тип темперамента А.Белов) (п.з)
15. Направленность личности.
16. Понятие о характере, его типология.
17. Опросник «Акцентуации черт характера» Шмишек (п.з)
18. Задатки и способности, виды и уровни.
19. Познавательная сфера, ее особенности
20. Понятие о первой и второй сигнальных системах.
21. Диагностика ведущей сигнальной системы (тест И.П.Павлова)
22. Понятие об ощущениях, виды ощущений.
23. Закономерности ощущений.
24. Диагностика ведущей репрезентативной системы (п.з).

25. Характеристика восприятия и его особенностей.
26. Восприятие пространства, времени и движения.
27. Общая характеристика внимания.
28. Физиологический механизм внимания.
29. Виды внимания.
30. Основные свойства внимания.
31. Диагностика и развитие свойств внимания.
32. Общее понятие о памяти.
33. Виды памяти.
34. Характеристика процессов памяти.
35. Представление, его виды, функции.
36. Воображение, его виды и формы.
37. Общая характеристика мышления.
38. Мыслительные операции, формы и виды мышления.
39. Диагностика особенностей мышления.
40. Речь, ее функции, виды и основные свойства.
41. Эмоции и чувства.
42. Психические состояния.
43. Состояние стресса.
44. Страх, тревога, агрессия.
45. Волевая сфера личности. Волевые качества.
46. Диагностика базовых эмоций «Методика «Чувство языка» (п.з.)
47. Деятельность, ее структура.
48. Цель деятельности.
49. Мотив, мотивация, потребность.
50. Диагностика и формирование потребностно-мотивационной сферы (п.з). Опросник «Степень удовлетворенности основных потребностей» (В.В. Скворцов).

Критерии оценки знаний студентов на дифференцированном зачете

«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, необходимой для освоения дисциплины

9. 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/
10. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 2005. – 336 с.
11. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/genpsy/maklakov_obshchaya_psihologiya/
12. Мельник, Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности: учеб. пособие / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – Минск: РИПО, 2022. – 279 с.
13. Мищенко, Л. В. Общая психология. Задания для самостоятельной работы [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и специалитета / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 215 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/431679
14. Петровский, А.В. Психология: учебник /А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – 9-е изд., стер. – М.:ИЦ «Академия», 2009 . – 512 с.
15. Столяренко, Л. Д. Общая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/433642
16. Шадриков, В. Д. Общая психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/432035

Дополнительная:

11. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.

12. 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

13. 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

14. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин. – 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009 — 368 с.

15. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с. – (Серия «Мастера психологии»). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://bookap.info/othosheniy/ilin_psihologiya_obshcheniya_i_mezhlichnostnyh_otnosheniy/load/rtf.shtm

16. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с.

17. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. – 2-е изд. — СПб.: Питер, 2011 — 784 с.

18. 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

19. Немов, Р. С. Общая психология. Введение в психологию : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. — 6-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 727 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17909-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/533951

20. 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

21. 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

22. Психология : учебник и практикум для вузов / А. С. Обухов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 404 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00631-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468554

23. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2000 – 608 с.

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/

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 явилась лекция, которая несла в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллектуальных умений и навыков, мотивирования студентов к дальнейшей учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

По роли организации использовались вводные (первоначальные), мотивационные (создание стимула), подготовительные, интегрирующие (логическое понимание целого), установочные (ориентация на самостоятельную и практическую работу) лекции, а также лекции - диалоги.

Главной особенностью проведения лекций явилось дидактическое общение преподавателя и студентов. На групповых занятиях от общих педагогических подходов осуществлялся переход к проблемам социализации, к постановке практических целей, проектируя при этом воспитательный процесс.

При чтении лекций необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

− в лекциях необходимо сочетать теоретические материалы и практические примеры;

− с учетом того, что исследования в социальной психологии основываются на социологические и психологические исследования, на занятиях необходимо опираться на социологию и психологию;

− для закрепления лекционного материала, подготовки к семинарам и выполнения самостоятельных работ рекомендуется достаточно большое количество литературы в области психологии, социологии и социальной психологии.

В целях активизации мыслительной деятельности студентов, развития способности анализировать научные и практические проблемы необходимо включение в лекцию следующих методов и приемов: элементы диалога, групповая дискуссия.

Включение в лекцию проблемных вопросов, ситуаций, заданий. Такие вопросы можно использовать в конце лекции как задание на следующее занятие. 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.

Актуализация прежних знаний и опыта студентов в период чтения лекции посредством вопросов, небольших тестов, анализа конкретных ситуаций. 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 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 хре-

стоматий 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:

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 иметь опыт 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 списка литературы согласно ГОСТ от 1 июля 2004 года, Библиографическое описание включает несколько расположенных в опреде-

ленной 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 университета.

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. 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 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 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 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: очная

Курс – 4

Семестр –7

Итоговая форма контроля – экзамен (7 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…….	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…….....	10
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….	10
5.2.2. Содержание практических занятий……..……	14
6. Самостоятельная работа студентов…….....	22
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…..	25
7.1. Этапы формирования компетенций ……..	25
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……..	25
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы……	25
7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ……	29
Вопросы к экзамену …….....	42
8. Перечень основной и дополнительной литературы…….	43
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…….	45
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……	45
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……	46
Приложение……..	49

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: - основные категории и понятия психологии физической культуры; - место психологии физической культуры в системе психологических наук; - психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. - развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции. - психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре. уметь: - самостоятельно анализировать научную	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	УК-3

литературу; - применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. иметь опыт: - владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора.		
знать: - основные категории и понятия психологии физической культуры; - место психологии физической культуры в системе психологических наук; - психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. - развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции. - психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	ОПК-1

уметь: - самостоятельно анализировать научную литературу; - применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. иметь опыт: - владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора.		
знать: - основные категории и понятия психологии физической культуры; - место психологии физической культуры в системе психологических наук; - психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. - развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции. - психологическое	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	ОПК-9

значение возрастно-половых факторов в физической культуре. уметь: - самостоятельно анализировать научную литературу; - применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. иметь опыт: - владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора.		
знать: - основные категории и понятия психологии физической культуры; - место психологии физической культуры в системе психологических наук; - психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. - развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса),	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	ПК-4

методы его изучения и коррекции. - психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре. уметь: - самостоятельно анализировать научную литературу; - применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. иметь опыт: - владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора.		

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 образование». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре 4 курса по очной 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 по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		7
Контактная работа преподавателей с обучающимися	32	32
Лекции	16	16

Практические занятия		16	16
Промежуточная аттестация (экзамен)		27	27
Самостоятельная работа		49	49
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 Психологические основы спортивной деятельности.	2	2		
2. Формирование спортивной мотивации.	4	2		2
3. Психологические особенности личности и деятельности спортивного педагога.	4		2	2
4. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой.	6	2	2	2
5. Формирование спортивной агрессивности.	4		2	2
6. Проявление темперамента в спортивной деятельности.	4		2	2
7. Нравственное воспитание в спорте.	2			2
8. Родители спортсмена– как субъкты спортивной деятельности.	2			2
9.Психологические основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	6	2		2
11. Методика формирования оптимального боевого состояния	2			2
12. Психология спортивной команды.	6	2	2	2
13. Конфликты в спортивной команде	4		2	2
14. Психологическая подготовка в спорте.	4	2		2
15. Психологические основы тактической подготовки.	2	2		

16. Психологические особенности технической подготовки.	2		2	
17. Психологические особенности физической подготовки.	2			2
18. Волевая подготовка в спорте.	4		2	2
19. Психорегуляция в спорте	4	2		2
20. Психологический отбор в спорте	2			2
21. Психологические особенности работы с детьми разного возраста	2			2
22. Подготовка к экзамену	42			11
Всего:	108	16	16	49

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (16 часов)

1. ТЕМА: Введение в психологию физической культуры. Психологические основы спортивной деятельности (2 часа)

Психология физической культуры как прикладная научная дисциплина. Значение, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта. История развития спортивной психологии. Отличие спортивной деятельности от других видов деятельности. Типичные ситуации в физическом воспитании (урок физкультуры, тренировка, соревнование, образ жизни). Основные психологические проблемы в школе на уроках физической культуры и в спорте. Взаимосвязь психологии физической культуры и психологии спорта. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности. Спорт как общественное явление.

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;

-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.

-навыков: работы с научно-методической литературой.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

2. ТЕМА: Формирование спортивной мотивации (2 часа).

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).

3. ТЕМА: Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой (2 часа).

Механизмы и стратегии формирования личности спортсмена. Спорт и личность. Проблема личности в психологии физической культуры и спорта. Личность спортсмена в системе общественных отношений. Типология спортсменов-чемпионов (по Р.М.Загайнову, Н.А.Государеву). Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта и их взаимосвязь с успешностью спортивной деятельности. Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Общее и специфическое в складе личности. Отличительные черты личности, характеризующие спортсменов.

Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена, его виды и особенности формирования. Особенности психических и психомоторных процессов спортсменов, их диагностика. Физиологические факторы эффективности подготовки: влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности, лабильности) на успешность спортивной деятельности. Психологические факторы подготовки: когнитивные элементы подготовки; взаимосвязь целеустремленности, инициативности, смелости, эмоциональной устойчивости, экстра- и интравертированности, силы воли с результативностью спортивной деятельности. Развитие характера в процессе занятий спортом.
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, о методах изучения личности в спорте и коррекции;

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 психорегуляции, спортивной психодиагностики; методов спортивного отбора. Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

4. ТЕМА: Психологические основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (2 часа).

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).

5. РАЗДЕЛ, ТЕМА: Психология спортивной команды (2 часа).

Основные виды малых групп в спорте (спортивная команда, школьный класс, "группа здоровья"). Понятие о малой группе, её признаки и структура. Проблема лидерства в спорте. Стили лидерства. Формы интеграции спортивной команды (сплоченность, сработанность, совместимость,

психологический климат). Понятие о взаимодействии и взаимоотношении в спортивной группе. Психологические особенности спортивного коллектива и руководства им. Стиль управления и стиль деятельности. Социально-психологический климат в спортивной команде. Сплоченность команды и результативность деятельности. Совместимость в спорте и ее роль в эффективности деятельности. Взаимоотношения в спортивной команде и в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен». Внутригрупповое давление и конформизм. Групповое принятие решений.

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, влияния спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды), о методах его изучения и коррекции; психологическом влиянии возрастно-половых факторов в командообразовании.

-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).

6. ТЕМА: Психологическая подготовка в спорте (2 часа).

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).

7.РАЗДЕЛ, ТЕМА: Психологические основы тактической подготовки в спорте (2 часа).

Стратегия и тактика в спорте. Задачи спортивной тактики. Приёмы тактической борьбы. Тактические знания, умения, навыки. Антиципация и интуиция. Методы совершенствования тактической подготовки.

Психологические особенности технической подготовки. Классификация психомоторных качеств. Психологические основы освоения двигательных действий. Виды действий. Действие и движение. Действие, операция и навык. Психологическая структура двигательных навыков. Условия и основные этапы формирования двигательного навыка. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств. Психологические основы тактической и физической подготовки.
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).

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.

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 (16 часов)

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: Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой (2 часа).

Практическое занятие.

1.Особенности проявления личностных качеств у спортсменов под воздействием занятий спортом.

2. Построение модели личности спортсмена.

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 обучения, воспитания и спортивного совершенствования; влияния спортивной деятельности на психологическое состояние личности, о методах его изучения и коррекции; 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 спортивной психодиагностики.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

3. ТЕМА: Формирование спортивной агрессивности (2 часа).

Практическое занятие

1.Принципиальное отличие понятий «гнев», «агрессивность», «агрессия», «спортивная агрессивность».

2. Компоненты агрессивности.

3. Теории агрессивности.

4. Виды агрессивности.

5. Формирование спортивной агрессивности.

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; психологические аспекты формирования спортивной агрессивности, воспитания и спортивного совершенствования; влияния спортивной деятельности на психологическое состояние агрессивности..

-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.

-навыков: способов спортивной психодиагностики.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

4. ТЕМА: Проявление темперамента в спортивной деятельности (2 часа).

Практическое занятие.

1.Особенности проявления личностных качеств и основных свойств нервной системы у спортсменов под воздействием занятий спортом.

2. Типологические особенности спортсменов.

3. Тревожность, как качество личности спортсменов.

Психодиагностика тревожности.

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 обучения, воспитания и спортивного совершенствования; влияния спортивной деятельности на психологическое состояние личности, о методах его изучения и коррекции; 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 спортивной психодиагностики.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

5. 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).

6. ТЕМА: Конфликты в спортивной команде(2 часа).
Практическое занятие.
1. Конфликт, конфликтная ситуация, инцидент.
2. Стадии развития конфликта.
3. Конфликты в спортивной деятельности и их профилактика.
4. Психолого – педагогические аспекты управления конфликтом.

5. Стратегии поведения выхода из конфликтной ситуации.

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 обучения, воспитания и спортивного совершенствования.

-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.

-навыков: способов спортивной психодиагностики.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

7. 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).

8. ТЕМА: Волевая подготовка в спорте (2 часа)

Практическое занятие.

1. Воля, функции.
2. Волевое усилие и волевое действие, виды, отличие простого от сложного волевого действия.
3. Волевые качества, развитие.
4. Волевая подготовка, волевая саморегуляция.

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, теории волевой регуляции, методы развития волевых качеств.
-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).

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 «Мотивы спортивной деятельности» (Калинин М.А.), методика «Мотивация достижений» (Мехрабиан)	2	Обсуждение на занятии результатов диагностики
3	Психодиагностика «Тренер-спортсмен»	2	Обсуждение на занятии результатов диагностики
4	Написание психологического портрета по результатам модели личности спортсмена (К. Кетелл)	2	Обсуждение на занятии результатов диагностики
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	Обсуждение на занятии результатов диагностики
8	Разработать психологическое занятие для спортсменов на тему «Командообразование».	2	Письменная работа.
9	Психодиагностика «Тревожность» (Тейлор)	2	Обсуждение на занятии результатов диагностики
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	Обсуждение на занятии результатов диагностики. Письменный анализ.
12	Выполнить конспект занятия «Психологические предпосылки развития физических качеств»	2	Конспект
13	Психодиагностика «Волвой самоконтроль» (В.Зверев)	2	Обсуждение на занятии результатов диагностики.
14	Разработать индивидуальные приёмы саморегуляции	2	Письменная работа
15	Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном	2	Написание отчёта.

	соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора.		
16	Самостоятельно изучить тему «Психологический отбор в спорте»	2	Письменная работа, зачёт.
17	Родители спортсмена– как субъекты спортивной деятельности	2	Письменная работа, зачёт.
17	Подготовка в экзамену	11	экзамен
Итого		49	

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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего	Знать - (пороговый уровень): -основные категории и понятия психологии физической культуры; -место психологии физической культуры в системе психологических наук; -психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. -развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в

	образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	процессе физического воспитания. - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции. -психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре. Уметь (стандартный уровень): - самостоятельно анализировать научную литературу; -применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. Иметь опыт (эталонный уровень -владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора.
ОПК-1	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация	Знать - (пороговый уровень): -основные категории и понятия психологии физической культуры; -место психологии физической культуры в системе психологических наук; -психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. -развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. - влияние спортивной

	деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции. -психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре. Уметь (стандартный уровень): - самостоятельно анализировать научную литературу; -применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. Иметь опыт (эталонный уровень -владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора.
ОПК-9	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на	Знать - (пороговый уровень): -основные категории и понятия психологии физической культуры; -место психологии физической культуры в системе психологических наук; -психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. -развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива

	освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	(класса), методы его изучения и коррекции. -психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре. Уметь (стандартный уровень): - самостоятельно анализировать научную литературу; -применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. Иметь опыт (эталонный уровень -владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора.
ПК-4	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 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования ПБ 01.003 А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	Знать - (пороговый уровень): -основные категории и понятия психологии физической культуры; -место психологии физической культуры в системе психологических наук; -психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. -развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. - влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции. -психологическое значение

	С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	возрастно-половых факторов в физической культуре. Уметь (стандартный уровень): - самостоятельно анализировать научную литературу; -применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. Иметь опыт (эталонный уровень -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

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. 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;	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная

	текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	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

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: очная

Курс – 4
Семестр – 8
Итоговая форма контроля – экзамен (8 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……... 12
      5.2.1. Содержание лекционных занятий……. 12
      5.2.2. Содержание практических занятий……..…… 16

6. Самостоятельная работа студентов……..... 23
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации….. 24

   7.1. Этапы формирования компетенций …….. 24

   7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… 29
      7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля …….. 29
      7.2.2. Вопросы к экзамену ……..... 36

8. Перечень основной и дополнительной литературы……. 37
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…….. 42

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», профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии».

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 и спорта.

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: - социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии; -способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; - функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; **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; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности; **Иметь опыт:** -владения различными средствами коммуникации в	ПС «Педагог дополнительного образования» A/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу при решении задач обучения и воспитания. C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий C/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.	УК-3

профессиональной деятельности; - способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.		
Знает: - социальной значимости своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии; -принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности. **Умеет:** -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся; - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности; **Имеет опыт:** - владения способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны; - владения методами и средствами сбора информации, обобщения и использования	ПС «Педагог дополнительного образования» A/02.6 Организация досуговской деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. C/03.6 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.	ОПК-5

информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.		
Знает: - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; -функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; -принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности. **Умеет:** - 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; -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся; -организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования	ПС «Педагог дополнительного образования» С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	ОПК-6

Имеет опыт: -владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - использования способов совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.		
Знает: - социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии; - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; -методы педагогического контроля и контроля качества обучения; -способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; **Умеет:** - 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; -использовать в своей деятельности профессиональную лексику; -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные	ПС «Педагог дополнительного образования» A/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания.	ОПК-10

формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся. **Имеет опыт:** различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; -способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.		
Знает: - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; -функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; -принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности. **Умеет:** - 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; -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных,	ПС «Педагог дополнительного образования» С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	ПК-10

морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся; -организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования **Имеет опыт:** -владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - использования способов совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.		

3. Место дисциплины в структуре ООП

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 семестре 4 курса по очной 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 избранного вида спорта (обязательная часть)
- теория и методика физической культуры (обязательная часть).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры
		8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	32	
Лекции	16	16
Семинары	10	10
Практическая работа	6	6
Лабораторные работы	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация (зачет, экзамен)	27	27
Самостоятельная работа	49	

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 и спорта					
1.	Физическое воспитание как общественное явление и процесс	2	2		
2.	Основные компоненты и закономерности учебно-воспитательного процесса.	6			6
3.	Задачи педагогического процесса	2			2
4.	Педагогические условия совершенствования учебно-воспитательного процесса.	2			2
5.	Задачи педагогики физической культуры и спорта в связи с проблемами социализации.	8		2*	4
6.	Значение целей воспитания для практической деятельности учителя физической культуры, тренера.	2			2
2. Раздел. Теория обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта					
7.	Физическая активность детей младшего школьного возраста.	4	2	2	2
8.	Физическая активность детей подросткового и юношеского возраста.	6	2	2	2
9.	Формирование спортивного коллектива. Воспитание личности в коллективе.	6	2		4
10.	Организационные формы	2			2

	обучения на уроках физической культуры и на тренировочных занятиях.				
11.	Теории и инновации в образовательной сфере физической культуры и спорта.	4			4
12.	Частная методика и ее проектирование в физической культуре.	2			2
13.	Концепции общих методов спортивного воспитания.	5		2	3
14.	Предмет педагогической технологии, ее задачи и особенности.	4		2*	2
15.	Педагогическое управление и оптимизация процесса обучения.	4	2		2
1. Раздел. Основы педагогической деятельности спортивного педагога, тренера					
16.	Структура и содержание педагогической культуры.	2	2		
17.	Педагогическое мастерство спортивного педагога.	2	2		4
18.	Педагогическое мастерство и авторитет учителя физической культуры (ФК), тренера.	4		2*	2
19.	Конфликты как психолого-педагогическая проблема в деятельности учителя ФК, тренера.	6	2		2
20.	Стиль как форма отношений учителя ФК, тренера с учениками.	4		2*	2
21.	Коллоквиум	4		2	2
	Экзамен	27			
	ИТОГО:	108	16	16	49+ 27 ч. экзамен

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий.

5.2.1. Содержание лекционных занятий (16 часов).

1.РАЗДЕЛ. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (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 – 4,6,9)

2.РАЗДЕЛ. ТЕОРИЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (8 ЧАСОВ).

Тема 2. Физическая активность детей младшего школьного возраста

Количество часов – 2.

Психолого-педагогические особенности младшего школьного возраста. Основные формы физического воспитания учащихся начальной школы. Физическая активность детей младшего школьного возраста.

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 –4,9), профессиональных (ПК-8).

Тема 3. 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 субъектамиобразовательного 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 –4,9), профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема 4. 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 субъектамиобразовательногопроцесса;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 – 6), профессиональных компетенций (ПК-3).

Тема 5. Педагогическое управление и оптимизация процесса обучения.

Количество часов – 2.

Компоненты и функции педагогического управления. Интеграция обучающих и воспитывающих воздействий. Частная методика и её проектирование в физической культуре.

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 –определять способность и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности;

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 – 6-7,9), профессиональных компетенций (ПК-3).

3.РАЗДЕЛ. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА. ТРЕНЕРА (6 часов)

Тема 6. Структура и содержание педагогической культуры.

Количество часов – 2.

Структура и содержание педагогической культуры. Педагогическое мастерство спортивного педагога. Культура речи преподавателя – тренера. Этикет педагога в общении и поведении.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний –способы взаимодействия педагога с различными субъектамиобразовательногопроцесса;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 – 6-7), профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема 7. Педагогическое мастерство спортивного педагога, тренера

Количество часов – 2.

Определение самого понятия «Педагогическое мастерство». Структура основных составляющих педагогическое мастерство спортивного педагога. Педагогические способности, которым должен обладать учитель ФК, тренера.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –способы взаимодействия педагога, тренера 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 – 4,9), профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема 8. Конфликты как психолого-педагогическая проблема в деятельности учителя ФК, тренера.

Количество часов – 2.

Причины возникновения конфликтов. Формы проявления конфликтов. Некоторые аспекты педагогического вмешательства в конфликт.

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 – 7), профессиональных компетенций (ПК-8).

5.2.2. Содержание семинарских и практических занятий (16 часов)

РАЗДЕЛ. 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (2 часа).

Тема 1.1. Задачи педагогики спорта в связи с проблемой социализации.

Количество часов – 2.

Вопросы:

1.Диапазон изучения проблемы социализации педагогики физической культуры.

2.Важные инстанции социализации: семья, школа.

3.Существенные факторы социализации: культура, общество, социальная принадлежность. Основные фундаментальные теории социализации.

Литература:

1. Криличеевский В.И. Педагогика физической культуры: Учебник/ В.И.Криличевский, А.Г.Семёнов, С.Н.Бекасова. - М: Изд-во Юрайт, 2012.- 320с.

2. МурзиноваР.М. Воспитание как составляющая деятельность спортивного педагога: учебное пособие / Р.М.Мурзинова, В.В.Воропаев.- М., 2011.- 96с.

3. Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами: Лекции для студентов, аспирантов, слушателей ВШТ РГАФК/ В.П.Филин. - М.: РИО РГАФК, 1996.

*Задание:*Составить анкету, определяющую роль семьи и ее значение в занятиях ребенка в спортивной секции. Подготовить сообщение и презентацию на тему: «Физическая культура- как составляющая социализацию подрастающего поколения»

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –способы взаимодействия педагога с различными субъектамиобразовательногопроцесса;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 универсальныхкомпетенций (УК-3) общепрофессиональных компетенций (ОПК –7,9), профессиональных компетенций (ПК-3, ПК-8).

2.РАЗДЕЛ. ТЕОРИЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (8 часов)

Тема 2.1. Физическая активность детей младшего школьного возраста.

Количество часов – 2.

Вопросы:

1.В чем заключаются физиологическая, психологическая особенности детей младшего школьного возраста?

2.На чём должно основываться физическое воспитание младшего школьника?

3.Какие формы физического воспитания младшего школьника существуют?

Литература:

1.Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник /Б.А. Карпушин.- СПб, 2010.- 296с.

2.Криличеевский В.И. Педагогика физической культуры: Учебник/ В.И.Криличевский, А.Г.Семёнов, С.Н.Бекасова. - М: Изд-во Юрайт, 2012.- 320с.

3. МурзиноваР.М. Воспитание как составляющая деятельность спортивного педагога: учебное пособие / Р.М.Мурзинова, В.В.Воропаев.- М., 2011.- 96с.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний – психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; способы взаимодействия педагога с различнымисубъектамиобразовательного 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 универсальныхкомпетенций (УК-3) общепрофессиональных компетенций (ОПК –9), профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема. 2.2. Физическая активность детей подросткового и юношеского возраста.

Количество часов – 2.

Вопросы.

1.Особенности подросткового возраста.

2. Основные формы физического воспитания подростков.

3. Физическая активность старших школьников.

Литература:

1. Криличеевский В.И. Педагогика физической культуры: Учебник/ В.И.Криличевский, А.Г.Семёнов, С.Н.Бекасова. - М: Изд-во Юрайт, 2012.- 320с.

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.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; способы взаимодействия педагога с различнымисубъектамиобразовательного 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 универсальныхкомпетенций (УК-3), профессиональных компетенций (ПК-3).

Тема 2.3.Предмет педагогической технологии, ее задачи и особенности

Количество часов – 2.

Вопросы.

1. Предмет педагогической технологии, ее задачи и особенности.

2. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

3.Характеристика основных педагогических технологий в физической культуре и спорте.

4. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

5. Использование интерактивного метода обучения кейс-метод.

Литература:

1. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / С.Д. Неверкович – М.: Физическая культура, 2006.

2. 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.

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 универсальныхкомпетенций (УК-3), профессиональных компетенций (ПК-3).

Тема 2.4. 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. Криличеевский 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 универсальныхкомпетенций (УК-3),общепрофессиональных (ОПК-6), профессиональных компетенций (ПК-8).

3. РАЗДЕЛ. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА, ТРЕНЕРА (6 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Педагогическое мастерство и авторитет учителя физической культуры, тренера.

Количество часов – 2.

Вопросы

1. Сущность и содержание авторитета учителя, тренера.
2. Структура авторитета.
3. Субъективные и объективные факторы становления авторитета учителя, тренера.
4. Использование интерактивного метода обучения аквариум.

Литература

1. МурзиноваР.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 субъектамиобразовательногопроцесса;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 универсальныхкомпетенций (УК-3),общепрофессиональных (ОПК-9), профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема 3.2. Стиль как форма отношений учителя ФК, тренера с учениками

Количество часов – 2.

Вопросы

Объективные и субъективные факторы стиля управления.

Стильные особенности взаимодействия:

а)директивный (авторитарный) стиль руководства;

б)либеральный (попустительский, анархический, игнорирующий) стиль руководства;

в)демократический (коллегиальный) стиль руководства.

Литература:

1. МурзиноваР.М. Воспитание как составляющая деятельность спортивного педагога: учебное пособие / Р.М.Мурзинова, В.В.Воропаев.- М., 2011.- 96с.

2. ХозяиновГ.И. Мастерство педагога в процессе образования и обучения [Электронный ресурс]: монография / Г.И. Хозяинов.— М.: Физическая культура, 2006.— 224 с. — Библиогр.: с. 201-203. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286718.

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-4), профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема 3.3. Повторно – обобщающее «Коллоквиум II»

Количество часов – 2.

Вопросы к коллоквиуму см. в разделе 7.2.1.

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, письмен-ныйопрос	
Углубленное изучение следующих тем программы: Раздел I. Общие основы педагогики физической культуры и спорта - основные компоненты и закономерности учебно-воспитательного процесса. -задачи педагогического процесса. Раздел II. Теория обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта -формирование спортивного коллектива. Воспитание личности в коллективе. - организационные формы обучения на уроках физической культуры. - теории и инновации в образовательной сфере физической культуры и спорта. - частная методика и ее проектирование в физической культуре. -концепции общих методов спортивного воспитания. - предмет педагогической технологии, ее задачи и особенности. -педагогическое управление и оптимизация педагогического процесса. Раздел III. Основы педагогической деятельности спортивного педагога -педагогическое мастерство и авторитет учителя физической	Опрос	 6 8 4 4 4 4 4 6 4

культуры (ФК). - конфликты как психолого-педагогическая проблема в деятельности учителя ФК. Подготовка к экзамену Всего- 75 ч.		2 2 27
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:1,3,6,7,8,11

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» A/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу при решении задач обучения и воспитания. C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий C/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.	**Знать (пороговый уровень):** - социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии; -способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; - функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; **Уметь (стандартный):** - 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; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности; **Иметь опыт (эталонный):**

		-владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.
ОПК-5	ПС «Педагог дополнительного образования» А/02.6 Организация досуговской деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. С/03.6 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.	**Знает (пороговый уровень):** - социальной значимости своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии; -принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности. **Умеет (стандартный уровень):** -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся; - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности; **Имеет опыт (эталонный уровень):** - владения способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны; - 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» С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	**Знает (пороговый уровень):** -психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; -функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; -принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности. **Умеет (стандартный уровень):** - 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; -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся; -организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования **Имеет опыт (эталонный уровень):** -владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - использования способов совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.
	ПС «Педагог дополнительного образования»	**Знает (пороговый уровень):** - социальную значимость своей

ОПК-10	А/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания.	профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии; -психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; -методы педагогического контроля и контроля качества обучения; -способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; **Умеет (стандартный уровень):** - 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; -использовать в своей деятельности профессиональную лексику; -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся. **Имеет опыт (эталонный уровень):** различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; -способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.
	ПС «Педагог дополнительного образования» С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям	**Знает (пороговый уровень):** -психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;

ПК-10	деятельности. С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	-функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; -принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности. **Умеет (стандартный уровень):** - 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; -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся; -организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования **Имеет опыт (эталонный уровень):** -владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - 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

Формы промежуточного контроля - коллоквиумы

Вопросы к коллоквиуму

1. Что можно отнести к фундаментальным основам педагогики физической культуры и спорта как области научно-практических знаний о воспитании людей?
2. Охарактеризуйте взаимосвязи, отношения и взаимозависимости наследственности, среды и воспитания в формировании личности.
3. Каковы взаимоотношения понятий "закономерность" и "принцип"? Перечислите известные Вам закономерности целостного педагогического процесса.
4. Перечислите структурные составляющие и основные функции учебно-воспитательного процесса.
5. Выделите этапы учебно-воспитательного процесса и педагогические условия (факторы) повышения его эффективности.
6. Представьте схему педагогического мастерства учителя ФК. Какие элементы дополнения этой схемы Вы могли бы предложить?
7. В чем, на Ваш взгляд, проявляется сущность педагогического творчества при работе учителя ФК с учащимися?
8. Перечислите ряд составляющих, которые, по Вашему мнению, определяют область спортивно-педагогической технологии?
9. Перечислите основные компоненты, характеризующие речевую культуру спортивного педагога.
10. Что такое, педагогический этикет и какое место занимает такт в культуре человеческого общения?
11. Какие Вы можете выделить стороны в целостном процессе воспитания?
12. Как Вы понимаете взаимоотношение целей и задач воспитания? Каковы их взаимосвязи в ходе практического воспитания спортсменов?
13. Что такое закономерности воспитания и в каких известных Вам принципах они отражены?
14. Назовите несколько известных Вам подходов к классификации методов воспитания: какой подход Вы считаете предпочтительнее в спортивно-педагогической практике? Почему?
15. Расскажите о современном состоянии и проблемах теории человеческих групп. В каких направлениях осуществляется ее дальнейшее развитие?

16.Перечислите этапы формирования коллектива и расскажите об их содержательной основе. В чем особенности спортивного коллектива?

17.Каким образом происходит воспитание личности в коллективе?

18.Варианты организации воспитания в образовательных учреждениях Место физического воспитания в них.

19.Понятие воспитательной системы. Её основные функции.

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.МурзиноваР.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. 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;	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная

	текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	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 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 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:
очная
Курс – 1. Семестр 1
Итоговая форма контроля:
1 семестр зачёт

Рабочую программу разработал:
доцент Мелихов В.В.

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……. 7
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 10
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…….. 10
5. Содержание дисциплины……. 12
   5.1. Количество часов по видам занятий…… 12
   5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…… 15
6. Самостоятельная работа студентов……. 22
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.. 25
   7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…….…….. 25
   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 (экзамену)……. 34
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…… 50
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……... 52
12. ПРИЛОЖЕНИЕ……. 53

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; 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;	01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.	УК-10

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.		
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;	01.003 – Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы	УК-10

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.		

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 1 курсе очной формы обучения. Итоговая форма контроля: зачет в 1 семестре. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по 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
Контактная работа преподавателей с обучающимися:		68	68
- лекции		26	26
- практические (групповые) занятия		40	40
Самостоятельная работа студента		36	36
Вид промежуточной аттестации	Зачет	4	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 занятий с преподавателем	из них по видам учебных занятий						Время, отводимое на самостоятельную работу
			Лекции	Семинары	Групповые занятия	Практические занятия	Контрольные работы	Зачёты	
Раздел 1. Общевоинские уставы ВС РФ	18	12	8		4				6
Тема 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание	9	6	6						3
Тема 2. Внутренний порядок и суточный наряд	6	4	2		2				2
Тема 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы	3	2			2				1
Раздел 2. Строевая подготовка	9	6				6			3
Тема 4. Строевые приемы и движение без оружия	9	6				6			3
Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия	30	20				20			10
Тема 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия	3	2				2			1

Тема 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат	18	12				12			6
Тема 7. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия	9	6				6			3
Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений	15	10	8		2				5
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
Тема 9. Основы общевойскового боя	3	2	2						1
Тема 10. Основы инженерного обеспечения	3	2			2				1
Тема 11. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника	3	2	2						1
Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита	9	6	2			4			3
Тема 12. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие	3	2	2						1
Тема 13. Радиационная, химическая и биологическая защита	6	4				4			2

Раздел 6. Военная топография	6	4	2		2				2
Тема 14. Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам	3	2	2						1
Тема 15. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте	3	2			2				1
Раздел 7. Основы медицинского обеспечения	9	6	2			4			3
Тема 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях		6	2			4			3
Раздел 8. Военно-политическая подготовка	3	2	2						1
Тема 17. Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны	3	2	2						1
Раздел 9. Правовая подготовка	3	2	2						1
Тема 18. Военная доктрина РФ. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы	3	2	2						1
Зачёт	6	4						4	2

Всего:	**108**	**72**	**26**		**8**	**34**			**36**

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,	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных

	продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level		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 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;	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная	ПО отсутствует

	текущего контроля и промежуточной аттестации	доска для мела одноэлементная 120*90 см.	
3	Аудитория № В1 – помещение для групповых занятий, индивидуальны х и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.	ПО отсутствует

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 1-3-26
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
«19» 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: очная
Курс – 1
Семестры – 1
Итоговая форма контроля: 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 ……. 6
5.1. Количество часов по видам занятий ……... 6
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 …… 9
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 ……. 15
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 15
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине..... 16
7.2.3. Вопросы к экзамену……..... 20

8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 22
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 23
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 23
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 24

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: - значение и области применения математической статистики Уметь: - использовать изученные законы распределения случайных величин в практических задачах - использовать основные приемы обработки экспериментальных данных для оценки значений параметров и проверки значимости гипотез Иметь опыт: владения теоретико-вероятностными методами для решения прикладных задач по специальности	01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых B/01.6 Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения	УК-1
Знать: основное программное обеспечение, предназначенное для математических расчетов Уметь: обрабатывать статистическую информацию для оценки значений параметров и проверки статистических гипотез Иметь опыт: 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 F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся	ПК-8

	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	

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 семестре по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – 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

Рабочая программа дисциплины «Математические методы в физической культуре и спорте» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов)

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			1
Контактная работа преподавателей с обучающимися		36	36
Практические занятия		26	26
Лекционные занятия		10	10
Промежуточная аттестация (экзамен)		27	экзамен
Самостоятельная работа		45	45
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		
		Лекц. занятия	Практич. занятия	Самост. работа
1	*2*	*3*	*4*	*5*

Тема 1. Случайные величины. Основные распределения случайных величин				
1.1 Ряд распределения, многоугольник и функция распределения дискретной случайной величины. Числовые характеристики дискретной случайной величины	11	1	2	8
1.2 Функция распределения и плотность распределения вероятностей непрерывной случайной величины. Числовые характеристики непрерывной случайной величины	11	1	2	8
Тема 2. Основы математической статистики				
2.1 Выборки и их характеристики	7	2	2	3
2.2 Элементы теории оценок и проверки гипотез	34	4	14	16
2.3 Корреляционно-регрессионный анализ	18	2	6	10
Экзамен	27			
Всего	108	10	26	45

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (10 час.)

Тема 1. Случайные величины. Основные распределения случайных величин (2 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.

Тема 2. Основы математической статистики (8 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.

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.

Лекция №4. Проверка статистических гипотез **(2 часа)**
План.

1. Параметрические критерии различий.
2. Непараметрические критерии различий.
3. Критерии согласия.

Лекция №5. Корреляционно-регрессионный анализ **(2 часа)**
План.

1. Коэффициент корреляции.
2. Коэффициент корреляции Пирсона.
3. Коэффициент корреляции Спирмена.
4. Линейное уравнение регрессии.

5.2.2. Содержание практических занятий (26 час.)

Практическое занятие №1. Ряд распределения, многоугольник и функция распределения дискретной случайной величины. Числовые характеристики дискретной случайной величины Случайные величины (2 час.)
План.

1. Ряд распределения, многоугольник и функция распределения дискретной случайной величины.
2. Числовые характеристики дискретной случайной величины: математическое ожидание, дисперсия, среднее квадратическое отклонение.

*Практическое занятие №2***.** Функция распределения и плотность распределения

вероятностей непрерывной случайной величины. Числовые характеристики непрерывной случайной величины (2 час.)
План.

1. Функция распределения и плотность распределения вероятностей непрерывной случайной величины.
2. Числовые характеристики непрерывной случайной величины: математическое ожидание, дисперсия, среднее квадратическое отклонение.

Практическое занятие №3. Выборки и их характеристики (2 час.)
План.

1. Сущность выборочного метода исследований.
2. Первичная обработка экспериментальных данных.
3. Составление дискретных и интервальных вариационных рядов. Построение полигона и гистограммы.

Изучение темы направлено на приобретение знаний теоретических основ сущности выборочного метода исследования, умений по выборочным данным составлять дискретный и интервальный вариационный ряд, опыта практической работы обработки и анализа экспериментальных.

Практическое занятие №4-10. Элементы теории оценок и проверки гипотез (14 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. Сравнение двух выборочных средних значений для связанных выборок (модифицированный *t*-критерий Стьюдента).
5. Критерий W-Вилкоксона для двух независимых выборок.
6. Критерий Т-Вилкоксона для двух связных выборок.
7. Критерий W Шапиро-Уилка.

Изучение темы направлено на приобретение знаний теоретических основ применения статистических методов для проверки статистических гипотез, умений проводить вычисление основных статистических показателей, проводить проверку статистических гипотез с использованием параметрических и непараметрических критериев опыта практической работы обработки и анализа экспериментальных данных.

Практическое занятие №11-13. Корреляционно-регрессионный анализ (6 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.

Изучение темы направлено на приобретение знаний теоретических основ сущности регрессионного и корреляционного анализа, умений по выборочным данным вычислять коэффициент корреляции, опыта практической работы обработки и анализа экспериментальных.

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении темы студент самостоятельно готовится по следующим вопросам и выполняет творческие самостоятельные задания:

1	Ряд распределения, многоугольник и функция распределения дискретной случайной величины. Числовые характеристики дискретной случайной величины. Основные законы распределения дискретных случайных величин	8	Выполнение расчетно-графического задания, собеседование
2	Функция распределения и плотность распределения вероятностей непрерывной случайной величины. Числовые характеристики непрерывной случайной величины. Основные законы распределения непрерывных случайных величин	8	Выполнение расчетно-графического задания, собеседование
3	Выборки и их характеристики	3	Выполнение расчетно-графического задания, собеседование
4	Элементы теории оценок и проверки гипотез	16	Выполнение расчетного задания, собеседование
5	Корреляционно-регрессионный анализ	10	Выполнение расчетно-графического задания, собеседование
Итого		45	

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 $A = \{4 < X \leq 8\}$.

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 $F(x)$.

$$F(x) = \begin{cases} 0 & при \quad x \leq 0, \\ \dfrac{x^2}{9} & при \quad 0 < x \leq 3, \\ 1 & при \quad x > 3. \end{cases}$$

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 (направление «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 обращения: 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 B/01.6 Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых **05.005** Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения	Знает (пороговый уровень): основные методы поиска, сбора и обработки информации, метод системного анализа Умеет (стандартный уровень): находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи, использовать системный подход Имеет опыт (эталонный уровень): осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из различных источников, работы с методикой системного подхода для решения поставленных задач.
ПК-8	**05.005** Специалист по инструкторской и методической работе в	Знает (пороговый уровень): основные методы сбора и первичной обработки информации; компьютерные

	области физической культуры и спорта F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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	программы для обработки результатов научных исследований Умеет (стандартный уровень): производить простейшие расчеты с использованием программных средств Имеет опыт (эталонный уровень): работы с программными средствами для решения поставленных задач в области физической культуры и спорта

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 непосредственно на каждом практическом занятии на основе применения методов текущего и промежуточного контроля. Итоговый контроль теоретических знаний и практических умений бакалавров осуществляется с помощью проведения итогового компьютерного тестирования и 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 $-\infty$ до $+\infty$.

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 $\lambda=0$ и $n=1$;

г) нормальный закон распределения со значениями $M(X)=0$ и $D(X)=1$.

16. При увеличении значения параметра σ^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 распределения $P\left(X=\frac{3}{7}\right)=C_7^3\times p^3\times 0{,}8^4$. 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 параметрами $a=20, \sigma=2$. 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 величинами

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. Подповетная ; 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 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.
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.
6.	Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина21	28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор

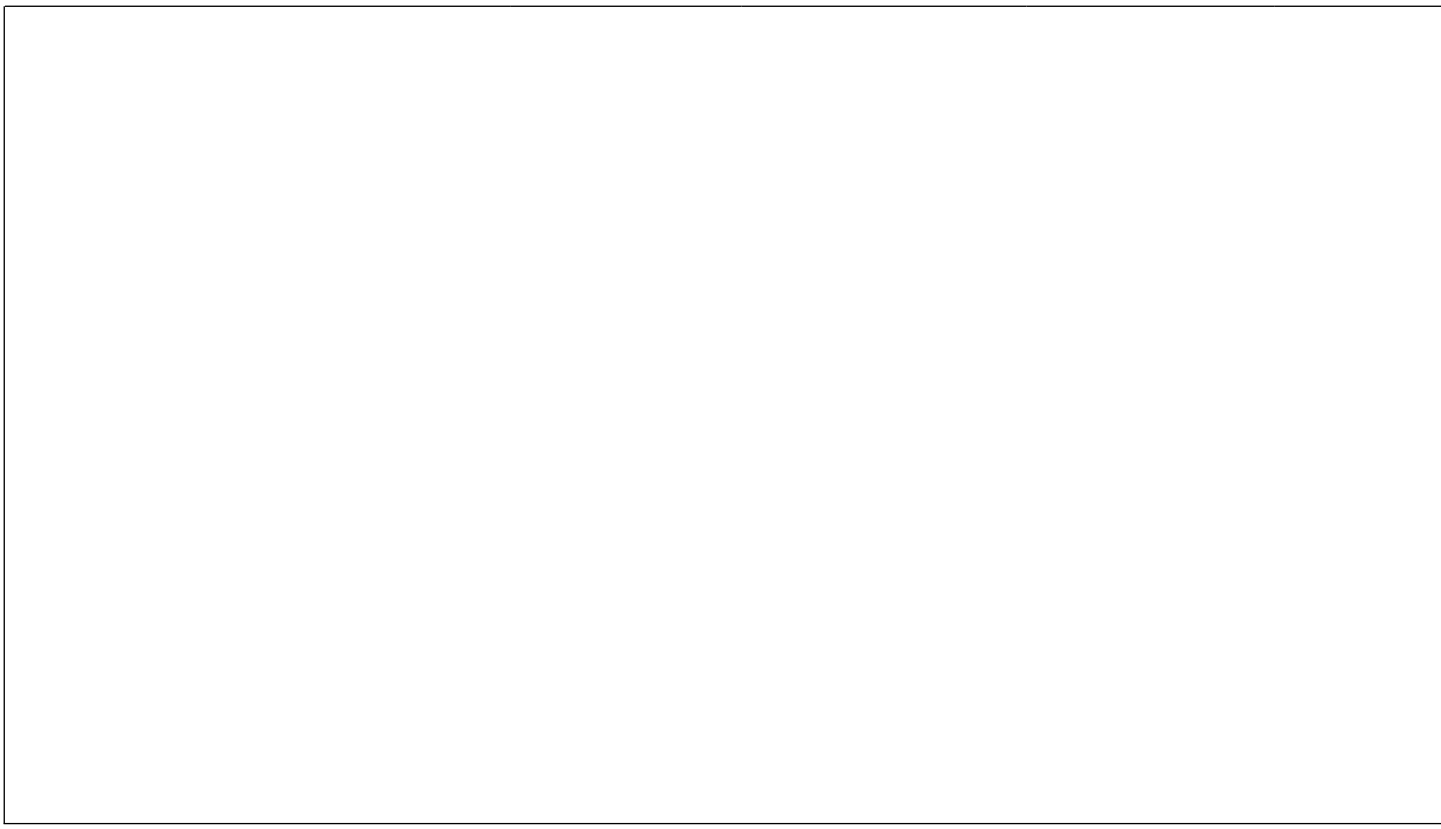
Лицензионное программное обеспечение

№ 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 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 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: очная

Курс – 1
Семестр – 1
Итоговая форма контроля – зачет (1 семестр)

Рабочую программу разработали:
Каткова Т.В., к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта	3
2. Результаты обучения по дисциплине	6
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	9
5.2.1. Содержание лекционного материала	9
5.2.2. Содержание практических занятий	16
6. Самостоятельная работа студентов	24
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	15
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	26
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы	26
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля	26
7.2.2. Вопросы к зачету	26
7.2.3. Примерные индивидуальные задания для промежуточного контроля	28
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	33
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины	34

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: - роль и основы двигательной деятельности человека, их роль и место в теории физической культуре; -основные методы систематизации и наглядного представления физических данных - биомеханика двигательных действий **Уметь:** - самостоятельно осуществлять и применять в соответствии с целями деятельности законы механики; рассчитывать характеристики различных видов механического движения; -обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между физическими величинами; объяснять полученные результаты и делать выводы. **Иметь опыт:** - применения физических основ двигательной деятельности в профессиональной деятельности; - статистического анализа для описания решения прикладных	ПС – Педагог дополнительного образования детей и взрослых B/01.6 – Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых ПС – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта 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 E/02.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе углубленного разучивания двигательных действий E/03.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий ПС – Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в	УК-1 ПК-8

задач механики	области физической культуры и спорта 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 C/01.6 – Управление процессами технической эксплуатации, ремонта и модернизации спортивного и технологического оборудования	

3. Место дисциплины в структуре ООП

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 2 зачетным единицам (72 часа).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов**	семестр
			1
Контактная работа преподавателей с обучающимися		44	44
Лекции		6	6
Семинары		-	-
Практические занятия		14	14
Лабораторные работы		-	-
Промежуточная аттестация (зачет)		4	4
Самостоятельная работа		48	48
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		
		Лекц. занятия	Практич. занятия	Самост. работа
Тема 1. Кинематика поступательного движения материальной точки	16	2	2	6
Тема 2. Динамика поступательного движения материальной точки	16	2	2	8
Тема 3. Виды сил в природе	16		2	8
Тема 4. Законы сохранения в механике	14		2	8
Тема 5. Криволинейное и вращательное движение	16		2	10
Тема 6. Механика твердого тела	10		2	4
Тема 7. Статика	10	2	2	4
Зачет	4			
Всего	72	6	14	48

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

Лекция №1. Кинематика поступательного движения материальной точки (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. Графическое описание движения.

5. Элементы описания движения человека.

Краткое содержание:

Кинематика как один из разделов механики изучающий механическое движение без выяснения причин вызывающих данное движение. Характеристика основных понятий кинематики: механическое движение, система отсчета, траектория, путь и перемещение скорость, ускорение; физические законы классической механики. Делается акцент на описание движения человека.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний теоретических основ кинематики поступательного движения материальной точки для решения задач на определение средней скорости движения, расчёт кинематических характеристик различных видов механического движения, на графическое описание различных видов движений, уметь отличать гипотезы от научных теорий; анализа результатов исследований (УК-1, ПК-8).

Лекция №2. Динамика поступательного движения материальной точки (2 часа)

План:

1. Динамика. Её цели и задачи.

2. Первый закон Ньютона. Инерциальные и неинерциальные системы отсчета.

3. Масса, сила. Второй закон Ньютона.

4. Сложение сил. Третий закон Ньютона.

5. Центр масс тела. Масса тела. Распределение массы в теле человека.

Краткое содержание:

Динамика, как раздел механике, в котором изучают законы движения материальных тел и выясняются причины изменения механического движения. Цели и задачи динамики.

В основе динамики лежат три закона Ньютона. Первый закон Ньютона. Характер механического движения зависит от выбора системы отчета, относительно которых поступательно движущиеся тела сохраняют свою скорость постоянной, если на них не действуют другие тела – ИСО.

Понятие массы, как одной из характеристик материи, понятие силы, как меры взаимодействия на тело. Второй закон Ньютона.

Взаимодействие между материальными точками описывается третьим законом Ньютона, который позволяет осуществлять переход от динамики отдельной материальной точки к динамике системы материальных точек.

Любое тело можно рассматривать, как совокупность материальных точек, масса тела – сумма масс всех его точек, центр масс тела человека.

Изучение данной лекции направлено на приобретение знаний теоретических основ динамики поступательного движения материальной точки (знать смысл физических величин: масса тела, сила, вес, невесомость, инерция, центр масс тела), знать смысл физических законов классической механики, уметь **применять знания** теоретических основ динамики поступательного движения для решения задач; приводить примеры опытов, иллюстрирующих границы применимости законов Ньютона, приводить примеры инерциальной и неинерциальной системы; навыков их применения для анализа результатов исследований (ПК-8).

Лекция № 3. Статика (2 часа)

План:

1. Цели и задачи статики. Центр тяжести.

2. Рычаги и блоки. Условия равновесия тела. Рычаг. Виды равновесия.

3. Элементы механики жидкостей.

Краткое содержание:

Статика - часть динамики, изучающая условия равновесия тел под действием сил, условия равновесия твердого тела, центр тяжести, свойства центра тяжести, понятие общего центра тяжести для спортсменов.

Равновесие тел на поверхности, виды равновесия.

На использовании законов статики основано действие простейших механизмов, используемых для изменения величины или направления силы, виды рычагов, правило рычага.

Раздел механики, изучающий равновесие и движение жидкостей и газов, их взаимодействие между собой и обтекаемыми ими твердыми телами, называется гидромеханикой. Понятие о давлении, закон Паскаля. Условие плавания тел, закон Архимеда.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний смысла физических понятий: центр тяжести тела, рычаг, давление; умений классифицировать работу суставов в теле по видам рычагов разного рода, приводить примеры видов равновесия в спортивной практики; навыков проведения исследований и обобщения результатов исследования по данной теме (УК-1, ПК-8).

5.2.2. Содержание практических занятий (14 часов)

Тема 1. Кинематика поступательного движения материальной точки.

Практическое занятие №1 Решение задач на определение средней скорости движения. Вычисление кинематических характеристик движения материальной точки. (2 часа)

План.

1. Модели в механике.
2. Мгновенная скорость, средняя скорость.
3. Равномерное прямолинейное движение и его графическое представление.
4. Ускорение тела. Равноускоренное прямолинейное движение, графики.
5. Уравнения кинематики поступательного движения материальной точки.
6. Свободное падение и его ускорение.

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 «материальная точка», «механическое движение», «траектория», «перемещение», «путь», «мгновенная скорость», «средняя скорость», законов классической механики; умений объяснять и применять данные знания для решения задач по вычислению средней скорости движения и кинематических характеристик материальной точки и формирования универсальных (УК-1) и профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема 2. Динамика поступательного движения материальной точки.

Практическое занятие № 2. Применение законов Ньютона для решения задач. Нахождение закона движения тела по заданным силам.(2 часа)

План.

1. Динамика поступательного движения тела. Центр масс тела.
2. Масса, сила, сложение сил.
3. Кинетическая энергия материальной точки и механическая работа.
4. Вестибулярный аппарат как инерциальная система ориентации
5. Физическая сущность трения.
6. Применение законов динамики для анализа движений спортсменов.

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. 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

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

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний основ динамики поступательного движения тела, применение законов Ньютона для решения задач. Навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования универсальных (УК-1) и профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема 3. Виды сил в природе.

Практическое занятие № 3. Применение закона всемирного тяготения, для решения задач (2 часа)

План.

1. Гравитационные силы. Закон всемирного тяготения.
2. Сила упругости, закон Гука.
3. Сила трения покоя и скольжения.
4. Сила сопротивления при движении в жидкости и газе.

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 практических навыков решения задач на закон всемирного тяготения. Навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования универсальных (УК-1) и профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема №4. Законы сохранения в механике

Практическое занятие №4. Решение задач с использованием законов сохранения (2 часа)

План.

1. Энергия прыжков:
   - прыжок в высоту с места;
   - прыжок с шестом.
2. Применение закона сохранения импульса к ударам
   - игра в теннис;
   - удар ногой по мячу.
3. Соударение предмета с движущимся массивным препятствием.

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 практических навыков решения задач на закон сохранения импульса и полной механической энергии.. Навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования универсальных (УК-1) и профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема №5. Криволинейное и вращательное движение

Практическое занятие № 5. Вычисление тангенциального, нормального и полного ускорения. Вычисление углового перемещения, угловой скорости и углового ускорения (2 часа).

План.

1. Компоненты ускорения при неравномерном вращательном движении.
2. Вращение предметов привязанных к концу нити вокруг своей головы.
3. Элементы описания движения человека.

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. 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

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

Изучение данной темы направлено на понимание сути вращательного движения, а также на приобретение практических навыков применения уравнений кинематики для описания вращательного движения. Навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования универсальных (УК-1) и профессиональных компетенций (ПК-8).

Тема №6. Механика твердого тела.

Практическое занятие №6. Вычисления момента силы, момента импульса, момента инерции. Решение задач с использованием основного закона вращательного движения. (2часа)

План.

1. Моменты инерции некоторых тел
2. Моменты инерции элементов конечностей.
3. Вращательное движение на перекладине.

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 понимание сути вращательного движения, а также на приобретение практических навыков применения уравнений кинематики для описания вращательного движения. Навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирование универсальной (УК-1) и профессиональной компетенций (ПК-8).

Тема №7. Статика.

Практическое занятие 7. Решение задач с использованием законов статики. Решение задач с использованием законов гидростатики (2 часа)

План.

1. Центр тяжести.
2. Рычаги и блоки.
3. Элементы механики опорно-двигательного аппарата человека.
4. Движение велосипедиста с наклонной плоскости. Упражнения на наклонной плоскости.
5. Закон Паскаля и Архимеда.

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 понимание сути условия равновесия тел в воздухе и в жидкостях, умение приводить примеры видов равновесия в спортивной практики, а также на приобретение практических навыков основ статики и гидростатики для решения задач. Навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования универсальных (УК-1) и профессиональных компетенций (ПК-8).

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 – 6 часов			
1	Предмет физики. Методы физического исследования. Предмет и задачи механики. Механическое движение. Кинематика. Система отсчета. Траектория, путь и перемещение.	2	Презентация, проверка конспекта, собеседование по теме
2	Скорость. Ускорение. Уравнения кинематики поступательного движения материальной точки. Исследование кинематики точки методом графического дифференцирования. Графическое описание движения.	4	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.	4	Презентация, проверка конспекта, собеседование по теме.
2	Законы динамики материальной точки. Дифференциальные уравнения движения точки и их интегрирование. Движение тела, брошенного под углом к горизонту. Силы в механике.	4	Проверка отчетов по практической работе, собеседование
Тема 3. Работа, мощность, энергия. – 8 часов			

1	Импульс тела. Импульс силы. Работа и мощность. Механическая энергия. Теорема о кинетической энергии системы.	8	Презентация, 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. – 10 часов			
1	Тангенциальная и нормальная составляющая ускорения. Полное ускорение. Угловое перемещение, угловая скорость, угловое ускорение.	6	Проверка конспекта, собеседование
2	Связь угловых и линейных величин. Уравнения кинематики вращательного движения.	4	Презентация, проверка отчетов по практической работе, собеседование
Тема 6. Механика твердого тела.- 4 часа			
1	Момент силы, момент импульса. Момент инерции. Определение момента инерции тела человека. Основное уравнение динамики вращательного движения.	2	Презентация, проверка конспекта, собеседование. Проверка отчетов по практической работе
2	Кинетическая энергия вращательного движения. Закон сохранения момента импульса.	2	Собеседование, демонстрация презентации
Тема 7. Статика.- 4 часа			
1	Условия равновесия тела. Рычаг. Центр тяжести. Виды равновесия в спортивной практике. Гидроаэромеханика. Закон Паскаля. Закон Архимеда. Условие плавания тел.	4	Презентация, проверка конспекта, собеседование. Проверка отчетов по практической работе.
	Всего	48	

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	ПС – Педагог дополнительного образования детей и взрослых B/01.6 – Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых ПС – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта 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 E/02.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе углубленного разучивания двигательных действий E/03.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий ПС – Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта 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 C/01.6 – Управление процессами технической эксплуатации, ремонта и модернизации спортивного и технологического оборудования	**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 **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 **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

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы
7.2.1. Вопросы к зачету

1. Физические основы двигательной деятельности: 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) Записаны отдельные уравнения в общем виде, необходимые для решения задачи.	**3**
Грубые ошибки в исходных уравнениях.	

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
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 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.
5.	Аудитория № Д1 учебного	Укомплектованы

	корпуса №1, пр.Гагарина 21	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.
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 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: очная
Курс – 2
Семестр – 3
Итоговая форма контроля: зачет – 3 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 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
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 17
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 17
7.2.2. Вопросы к зачету 17
8. Перечень основной и дополнительной литературы 18
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля) 19
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 Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств	ИМД D/04.5 F /03.6	УК-7 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-ом курсев 3 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (3 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 3
Контактная (аудиторная) работа преподавателей с обучающимися		***40***	***40***
Лекции		10	10
Семинары		12	12
Практические занятия		18	18
Промежуточная аттестация (зачет)		***4***	***4***
Самостоятельная работа		***64***	***64***
Общая трудоемкость	**часы**	**108**	**108**
	З.Е.	**3**	**3**

Лекционные занятия составляют 25 % 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. Технология составления индивидуальной программы тренировок						
1.1. Теоретические основы фитнес-тренировки. Эффективность деятельности фитнес-тренера	30		2	4	4	20
1.2. Разработка персональной фитнес-программы. Поддержание мотивации клиента	23		2	2	4	15
1.3. Проведение персонального тренировочного занятия	16		2	2	2*	10
Раздел 2. Фитнес-технологии, применяющиеся в персональном тренинге						
2.1.Руководство занятиями разной направленности	24		2	2	6*	14
2.2. Особенности питания при различных видах тренировок	11		2	2	2	5
Зачет	4	4				
Итого:	**108**	**4**	**10**	**12**	**18**	**64**
			40			

Примечание: * – занятия, проводимые в интерактивной форме.

5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел 1. ТЕХНОЛОГИЯ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Лекция 1.1: Теоретические основы фитнес-тренировки. Эффективность деятельности персонального тренера –2 часа.

****Лекция-визуализация*** (с использованием мультимедийной презентации).

Понятия «фитнес», «фитнес-тренировка». Принципы фитнес-тренинга. Цели и задачи персональной тренировки.

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: 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.

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?

Практические занятия: Теоретические основы фитнес-тренировки. Эффективность деятельности персонального тренера – 4 часа.

****Тренинг.*** Ситуационная задача: подготовка к первой встрече с клиентом.

Составить план беседы по телефону, план беседы личного общения.

Подготовить первые документы.

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: Разработка персональной фитнес-программы. Поддержание мотивации клиента –2 часа.

Основные принципы планирования программы. Факторы, которые следует учитывать при планировании.

Алгоритм разработки индивидуальных программ. Первичные тестирования. Тестирование состава тела. Оценка уровня физической подготовленности. Функциональные тесты. Определение целей. Поддержание мотивации клиента.

Составление плана первичного тестирования.

Семинарское занятие: Алгоритм разработки индивидуальных программ. Поддержание мотивации клиента – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Общие принципы планирования индивидуальной программы.
2. Оценка уровня подготовленности.
3. Тестирование состава тела.
4. Тестирование физической подготовленности.
5. Тестирование функциональной подготовленности.

Практическое занятие: Разработка персональной фитнес-программы. Основные принципы планирования программы – 2 часа.

Составление плана первичного тестирования. Разработка протоколов тестирования.

Практическое занятие: Алгоритм разработки индивидуальных программ. Поддержание мотивации клиента – 2 часа.

Проведение педагогического тестирования. Сбор и регистрация информации. Обработка полученной информации на ПК.

Лекция 1.3.:Проведение персонального тренировочного занятия – 2 часа.

Планирование занятия. Структура занятия. Субъективный уровень интенсивности. Домашнее задание.

Семинарское занятие: Проведение персонального тренировочного занятия – 2 часа.

Вопросы для обсуждения

1. Анализ проведенных на практике занятий.
2. Самоконтроль и педагогический контроль занятия.
3. Ведение журнала персональных тренировок.

Практическое занятие: Проведение персонального тренировочного занятия – 2 часа.

Разработать план-конспект первого занятия и провести его.

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.

Раздел 2. ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ В ПЕРСОНАЛЬНОМ ТРЕНИНГЕ

Лекция 2.1.: Руководство занятиями разной направленности – 2 часа.

Силовой компонент тренировочных занятий. Методика проведения занятий силовой направленности. Способы и методика определения нагрузки. Принципы тренировки. Особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой. Особенности организации и проведения занятий атлетической гимнастикой с различным контингентом занимающихся.

Компоненты тренировок аэробного типа. Виды упражнений. Индивидуальные факторы в аэробной тренировке.

Тренировка для развития гибкости. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Средства развития гибкости.

Практические занятия: Руководство занятиями силовой направленности – 2 часа.

Техника выполнения упражнений силовой направленности. Методики развития силы.

Семинарское занятие: Руководство занятиями разной направленности – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика развития силы.
2. Методы развития силы.
3. Принципы тренировки в атлетической гимнастике.

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

Практические занятия:Занятия аэробной направленности – 2 часа.

Методики проведения тренировок аэробной направленности с применением тренажеров и без тренажеров.

Литература:

1. 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
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 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

Практические занятия: Развитие гибкости – 2 часа.

Методы развития гибкости, их использование в персональном тренинге. Проведение занятия в зале хореографии.

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.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2, ПК-3.

Лекция 2.3.: Особенности питания при различных видах тренировок– 2часа.

Роль персонального тренера в рекомендациях по питанию. Энергетическая ценность питания. Питательные вещества. Питание при разных видах тренировок.

Семинарское занятие: Особенности питания при различных видах тренировок – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение энергетической ценности и сбалансированности питания.

2. Особенности питания в процессе силовых тренировок.
3. Особенности питания с целью снижения жирового компонента.

Практическое занятие: Особенности питания при различных видах тренировок – 2 часа.

Составление общих рекомендаций по питанию на основе фитнес-тестирования и программы персонального тренинга для подопечного.

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/881439Изучение 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:

Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Виды и формы контроля
Раздел 1. Технология составления индивидуальной программы тренировок		
Изучение учебно-методической литературы по теме «Теоретические основы фитнес-тренировки»	10	Проведение тестов
Изучение учебно-методической литературы по теме «Эффективность деятельности фитнес-тренера»	10	Проведение тестов
Изучение учебно-методической литературы по теме «Разработка персональной фитнес-программы. Поддержание мотивации клиента»	15	Составление индивидуальной программы
Изучение учебно-методической литературы по теме «Проведение персонального	10	Разработка план-конспекта

тренировочного занятия»		вводного тренинга
Раздел 2. Фитнес-технологии, применяющиеся в персональном тренинге		
Изучение учебно-методической литературы по теме «Руководство занятиями силовой направленности»	5	Демонстрация упражнений Разработка план-конспекта
Изучение учебно-методической литературы по теме «Занятия аэробной направленности»	5	Разработка план-конспекта
Изучение учебно-методической литературы по теме «Развитие гибкости»	4	Демонстрация упражнений
Изучение учебно-методической литературы по теме «Особенности питания при различных видах тренировок»	5	Рекомендации по питанию к персональной программе
Итого:	**64**	

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	**05.005 (ИМД)**	***Знает:***общеукрепляющие и

Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание	**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения	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 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, 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.
6. http://www.twirpx.com/ - фонд электронной библиотеки;

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 «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

Отв. за ОПОП по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
направленность «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 № 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

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: очная

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 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 семинарских занятий 8
5.2.3.Содержание практических занятий 11
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
7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций 15
7.3.Вопросы для тестирования 22
7.4. Примерные вопросы для подготовки к зачету 28
7.5. Темы для рефератов (презентаций) 30
8. Перечень основной и дополнительной литературы 30
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 31
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**);

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

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 • основные принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; • основы сохранения природной среды и устойчивого развития общества. **Уметь** • применять знания для создания и поддержания безопасных условий в быту и профессиональной деятельности; • действовать в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций, минимизируя риски для себя и окружающих. **Иметь опыт** • практического применения мер по обеспечению безопасности в различных жизненных и профессиональных ситуациях; • участия в мероприятиях по подготовке к действиям при чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.	ПС «Педагог дополнительного образования» А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
Знать • основы формирования здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью. **Уметь** • формировать у занимающихся осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом; • мотивировать к ведению здорового образа жизни, развивать ценностные		ОПК-6. Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки наведение здорового образа

ориентации на здоровье. **Иметь опыт** • работы по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни; • проведения мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности.		жизни
Знать • правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; • методы профилактики травматизма; • основы оказания первой доврачебной помощи. **Уметь** • обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях; • применять методы профилактики травматизма; • оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях. **Иметь опыт** • практического обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; • оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.		ОПК-7. Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактик у травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.05 «Основы медицинских знаний» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана, дисциплина изучается на 3 курсе (5-6 семестр) по очной 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.

Основной целью дисциплины «Основы медицинских знаний» является формирование знаний по основам здорового образа жизни и обучение студентов оказанию первой медицинской помощи в экстренных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью пострадавшего.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр	
			5	6
Контактная работа преподавателя с обучающимися		**36**	**16**	**18**
Лекции		8	6	2
Семинарские занятия		24	8	16
Практические занятия			2	
Промежуточная аттестация		**4**		
Самостоятельная работа		**32**	**20**	**12**
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	Семинарские	Практические	
1	Общие основы первой медицинской помощи		2	2		4
2	Раны и их осложнения. Кровотечения.		2	2		4
3	Термические повреждения		2	2		4
4	Травма			6	2	6
5	Шок. Сердечно-легочная реанимация.		2	2		4
6	ПМП при несчастных случаях и неотложных состояниях			4		4
7	Инфекционные болезни			4		6
Итого (включая 6 часов на зачет)		**72**	**8**	**24**	**2**	**32**

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1.Содержание лекционных занятий

Тема 1. Общие основы первой медицинской помощи (2 часа).

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.

Формируемые компетенции: УК-8, ОПК-6, ОПК-7. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

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 (2 часа)

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

Формируемые компетенции: УК-8. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

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 (2 часа).

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.

Формируемые компетенции: УК-8, ОПК-6, ОПК-7. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

В результате изучения темы студент:
Знает: о возможности использования перевязочного материала, шин и жгутов для оказания первой доврачебной помощи при термических повреждениях,

Тема 5. Шок. Сердечно-легочная реанимация (2 часа).

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.

Формируемые компетенции: УК-8. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

В результате изучения темы студент:
Знает: правила проведения сердечно-легочной реанимации;
- принципы ПМП при шоках различной степени тяжести и происхождения,

5.2.2.Содержание семинарских занятий

Тема 1. Общие основы первой медицинской помощи (2 часа).

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.

Формируемые компетенции: УК-8. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

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 (2 часа)

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

Формируемые компетенции: УК-8. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

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 (2 часа).

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.

Формируемые компетенции: УК-8, ОПК-6, ОПК-7. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

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 (6 часов).

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.

Формируемые компетенции: УК-8. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

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 (2 часа).

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.

Формируемые компетенции: УК-8, ОПК-6, ОПК-7. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

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 (4 часа).

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.

Формируемые компетенции: УК-8. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

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

Тема 7. Инфекционные болезни (4 часа).

ВИЧ-инфекция, сифилис, гепатит А, холера, бешенство, боррелиоз, иерсиниоз, менингококцемия, столбняк, газовая гангрена, лептоспироз, чума, сибирская язва *(защита презентаций студентами)*

Формируемые компетенции: УК-8, ОПК-6, ОПК-7. Литература: основная – 1; дополнительная – 2.

В результате изучения темы студент:
Знает: - этиологию, клиническую картину, профилактику инфекционных болезней,
Умеет: проводить экстренные профилактические мероприятия при столкновении с инфекционным больным, обрабатывать раны при риске гемоконтактных или клостридиальных инфекций
Владеет: навыками оказания первой доврачебной помощи при при различных инфекциях

5.2.3.Содержание практических занятий

Тема 4. Травма (2 часа).

Понятие «травма»: определение, механизмы возникновения, классификация. 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. Перелом: определение, классификация, абсолютные и относительные признаки, осложнения, оказание ПМП (десмургия).

Формируемые компетенции: УК-8, ОПК-6, ОПК-7. Литература: основная – 1, 2, 3; дополнительная – 1, 3.

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.

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Количество часов	Виды контроля
1	Общие основы первой медицинской помощи	4	опрос
2	Раны и их осложнения. Кровотечения.	4	Итоговое тестирование Демонстрация практических навыков по оказанию ПМП
3	Термические повреждения	4	Опрос Итоговое тестирование
4	Травма	6	Опрос Итоговое тестирование Демонстрация практических навыков по оказанию ПМП
5	Шок. Сердечно-легочная реанимация.	4	Опрос Итоговое тестирование
6	ПМП при несчастных случаях и	4	Опрос

	неотложных состояниях		Итоговое тестирование
7	Инфекционные болезни	6	Защита презентации
ИТОГО		32	

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

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ПС «Педагог дополнительного образования» А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	**Знать** • основные принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; • основы сохранения природной среды и устойчивого развития общества. **Уметь** • применять знания для создания и поддержания безопасных условий в быту и профессиональной деятельности; • действовать в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций, минимизируя риски для себя и окружающих. **Иметь опыт** • практического применения мер по обеспечению безопасности в различных жизненных и профессиональных ситуациях; • участия в мероприятиях по подготовке к действиям при чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.
ОПК-6. Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные		**Знать** • основы формирования здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью. **Уметь** • формировать у занимающихся осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом; • мотивировать к ведению

ориентации и установки наведение здорового образа жизни		здорового образа жизни, развивать ценностные ориентации на здоровье. **Иметь опыт** • работы по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни; • проведения мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-7. Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактик у травматизма, оказывать первую доврачебную помощь		**Знать** • правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; • методы профилактики травматизма; • основы оказания первой доврачебной помощи. **Уметь** • обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях; • применять методы профилактики травматизма; • оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях. **Иметь опыт** • практического обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; • оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.

7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении		

чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		
Знать • основные принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; • основы сохранения природной среды и устойчивого развития общества. **Уметь** • применять знания для создания и поддержания безопасных условий в быту и профессиональной деятельности; • действовать в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций, минимизируя риски для себя и окружающих. **Иметь опыт** • практического применения мер по обеспечению безопасности в различных жизненных и профессиональных ситуациях; • участия в мероприятиях по подготовке к действиям при чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.	**Пороговый уровень (удовлетворительно)** **Знает** • основные принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; • основы сохранения природной среды и устойчивого развития общества. **Умеет** • применять базовые знания для создания и поддержания безопасных условий в быту и профессиональной деятельности; • действовать по утверждённым алгоритмам при угрозе или возникновении чрезвычайных ситуаций, минимизируя риски для себя и окружающих. **Имеет опыт** • практического применения элементарных мер по обеспечению безопасности в стандартных жизненных и профессиональных ситуациях; • участия в учебных мероприятиях по подготовке к действиям при чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах. **Стандартный уровень (хорошо)** **Знает** • современные подходы к обеспечению безопасности жизнедеятельности, включая специфику чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; • методы сохранения природной среды и принципы устойчивого развития общества. **Умеет** • самостоятельно применять знания для создания и поддержания безопасных условий в быту и профессиональной деятельности, в том числе с учётом специфики возможных угроз; • действовать в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций, принимать обоснованные решения для минимизации рисков. **Имеет опыт** • практического применения комплекса мер по обеспечению безопасности в различных жизненных и	Устный опрос Тестирование Демонстрация практических навыков оказания ПМП

	профессиональных ситуациях, в том числе с элементами анализа и оценки рисков; • участия в комплексных мероприятиях по подготовке к действиям при чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах, включая командные и индивидуальные задания. **Эталонный уровень (отлично)** **Знает** • современные научные подходы к обеспечению безопасности жизнедеятельности, анализу рисков, сохранению природной среды и устойчивому развитию общества; • комплексные методики действий в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, включая инновационные и междисциплинарные решения. **Умеет** • разрабатывать и реализовывать индивидуальные и групповые программы по обеспечению безопасности в быту и профессиональной деятельности, анализировать динамику угроз и корректировать меры защиты; • самостоятельно принимать решения и организовывать действия в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов, минимизируя риски для себя, окружающих и окружающей среды. **Имеет опыт** • организации и проведения комплексных мероприятий по обеспечению безопасности в составе междисциплинарной команды (в том числе с привлечением специалистов по экологии, безопасности, медицине); • анализа эффективности реализованных мер, интерпретации результатов и совершенствования программ на основе доказательной практики.	
ОПК-6. Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки наведение здорового образа жизни		
Знать • основы формирования здорового образа жизни,	**Пороговый уровень (удовлетворительно)** **Знает** • основы формирования здорового	Устный опрос Тестирование Демонстрация практических

мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью. **Уметь** • формировать у занимающихся осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом; • мотивировать к ведению здорового образа жизни, развивать ценностные ориентации на здоровье. **Иметь опыт** • работы по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни; • проведения мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности.	образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью. **Умеет** • формировать у занимающихся элементарное осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом; • мотивировать к ведению здорового образа жизни на базовом уровне, развивать простейшие ценностные ориентации на здоровье. **Имеет опыт** • участия в работе по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни; • проведения простых мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности. --- **Стандартный уровень (хорошо)** **Знает** • современные подходы к формированию здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью. **Умеет** • самостоятельно формировать у занимающихся осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом; • мотивировать к ведению здорового образа жизни, развивать устойчивые ценностные ориентации на здоровье. **Имеет опыт** • практической работы по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни; • проведения комплекса мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности. --- **Эталонный уровень (отлично)**	навыков оказания ПМП

	Знает • современные научные подходы к формированию здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью. **Умеет** • разрабатывать и реализовывать индивидуальные и групповые программы по формированию мотивации и ценностных ориентаций на здоровье; • формировать у занимающихся устойчивое осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом, мотивировать к ведению здорового образа жизни на высоком профессиональном уровне. **Имеет опыт** • организации и проведения комплексных мероприятий по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни; • 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 • правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; • методы профилактики травматизма; • основы оказания первой доврачебной помощи. **Уметь** • обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях; • применять методы профилактики	**Пороговый уровень (удовлетворительно)** **Знает** • основные правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; • простейшие методы профилактики травматизма; • базовые основы оказания первой доврачебной помощи. **Умеет** • обеспечивать соблюдение элементарных правил техники безопасности на занятиях; • применять простейшие методы профилактики травматизма; • оказывать первую доврачебную помощь при наиболее	Устный опрос Тестирование Демонстрация практических навыков оказания ПМП

травматизма; • оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях. **Иметь опыт** • практического обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; • оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.	распространённых травмах и неотложных состояниях по утверждённым алгоритмам. **Имеет опыт** • практического применения мер по обеспечению техники безопасности и профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом под контролем преподавателя; • оказания первой доврачебной помощи в стандартных ситуациях, в том числе в ходе учебных тренировок. **Стандартный уровень (хорошо)** **Знает** • современные правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; • современные методы профилактики травматизма; • современные основы оказания первой доврачебной помощи. **Умеет** • самостоятельно обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях, учитывая специфику вида спорта и особенности занимающихся; • применять комплексные методы профилактики травматизма; • оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах и неотложных состояниях, принимать обоснованные решения до прибытия медицинских специалистов. **Имеет опыт** • практического обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом, в том числе с элементами анализа и оценки рисков; • оказания первой доврачебной помощи в различных, в том числе нестандартных, ситуациях, в том числе в составе команды. **Эталонный уровень (отлично)** **Знает** • современные научные подходы к	

	обеспечению техники безопасности, профилактике травматизма и оказанию первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом; • комплексные методики анализа рисков, профилактики травматизма и оказания помощи при сложных и сочетанных травмах. **Умеет** • разрабатывать и реализовывать индивидуальные и групповые программы по обеспечению техники безопасности и профилактике травматизма с учётом специфики вида спорта, возраста и состояния здоровья занимающихся; • оказывать первую доврачебную помощь при сложных травмах и неотложных состояниях, организовывать взаимодействие с медицинскими специалистами. **Имеет опыт** • организации и проведения комплексных мероприятий по обеспечению техники безопасности и профилактике травматизма в составе междисциплинарной команды (врач, тренер, психолог); • 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)
- Промежуточный контроль – зачет.

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 З.

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 зачету

1. Определение понятия «Первая медицинская помощь». Основные этапы оказания ПМП. Десмургия.
2. Понятие «травма» и «травматизм». Определение, классификация, причины.
3. Кровотечение: определение, классификация. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения жгута.
4. Раны, ушибы, ссадины: определение, классификация ран по виду повреждающего агента. ПМП.
5. Клинические признаки внутреннего кровотечения. Особенности оказания ПМП при проникающих ранениях в грудную и брюшную полость.
6. Разрыв, растяжение связок: клинические проявления, ПМП.
7. Политравма: определение, принципы оказания ПМП.
8. Закрытая травма брюшной и грудной полости: признаки, ПМП.
9. Вывихи: определение, клинические проявления, ПМП.
10. Переломы: определение, классификация, абсолютные и относительные признаки, ПМП. Правила наложения шин и транспортировки пострадавшего.
11. Понятие о черепно-мозговой травме: сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. ПМП.
12. ПМП при эпилептическом припадке.
13. Ожоги и отморожения: определение, классификация, клинические проявления в зависимости от степени тяжести.
14. Общее замерзание: причины, клинические проявления в зависимости от степени ПМП.
15. Тепловой и солнечный удар. ПМП
16. Шок: фазы, характеристика различных степеней тяжести, ПМП.
17. Синдром длительного сдавливания: механизм развития, степени тяжести.
18. Понятие о реанимации. Признаки клинической и биологической смерти. Основные принципы проведения сердечно-легочной реанимации.
19. Утопление: «сухое», истинное, вторичное, смерть в воде. Оказание ПМП при утоплении.
20. ПМП при остром алкогольном, наркотическом отравлении и отравлении угарным газом.
21. Отравление концентрированными кислотами и щелочами, ПМП.
22. Инородные тела носа, наружнего слухового прохода, верхних дыхательных путей: клинические проявления, ПМП.
23. ПМП при поражении электротоком и молнией: клинические проявления, профилактика, ПМП.
24. 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.

7.5. Темы для рефератов (презентаций)

1) ВИЧ-инфекция – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
2) сифилис – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
3) гепатит А – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
4) холера – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
5) бешенство – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
6) боррелиоз – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
7) иерсиниоз – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
8) менингококцемия – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
9) столбняк – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
10) газовая гангрена – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
11) лептоспироз – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
12) чума – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика
13) сибирская язва – этиология, эпидемический процесс, патогенез, клиническая картина, профилактика

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

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 знаний» 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 наружних 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

№ 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.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
	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 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 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 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: очная
Курс – 2
Семестр – 4
Итоговая форма контроля: экзамен – 4 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 (редакции Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 № 1456, от 8 февраля 2021 №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;
- 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; - основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; - типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения.	ИМД D/01.5 ПДО С/01.06 ИМД F/03.6	УК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-10
Уметь:		
- организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности; - использовать профориентационные возможности досуговой деятельности; - планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения.	ИМД D/01.5 ПДО С/01.06 ИМД F/03.6	ПК-1, ПК-2, ПК-10
Иметь опыт:		
- проведения массовых досуговых мероприятий; - организация и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения; - 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 ПДО С/01.06 ИМД F/03.6	ПК-1, ПК-2, 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 2 курсе в 4 семестре по очной 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	Семестр 4
Контактная работа преподавателей с обучающимися		***52***	***52***
Лекции		12	12
Семинары		18	18
Практические занятия		22	22
Промежуточная аттестация (экзамен)		***27***	***27***
Самостоятельная работа		***65***	***65***
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	Лек-ции	Семи-нары	Практ. занят.	Самост работа
Раздел 1. Общая характеристика производственной физической культуры						
1.1. Производственная физическая культура, её цели, задачи и функции	14	-	2	2	-	10
1.2. Научные основы применения физической культуры трудящихся	14	-	2	2	-	10
Раздел 2. Физическая культура на производстве						
2.1. Физическая культура в режиме трудового дня	20	-	2	4	6	10

2.2. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности	20	-	2	4	4	12
2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	28	-	2	4	8	12
Раздел 3. Характеристика средств восстановления работоспособности						
3.1. Послетрудовая реабилитация и профилактика профессиональных заболеваний средствами оздоровительной физической культуры	21	-	2	2	4	11
Экзамен	27	27	-	-	-	-
Всего:	**144**	**27**	**12**	**18**	**22**	**65**
			52			

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 – 2 часа.

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 – 2 часа.

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 – 2 часа.

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 – 2 часа.

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 – 2 часа.

Производственная гимнастика. Формы и средства производственной гимнастики. Организация производственной гимнастики.

Семинарское занятие: Физическая культура в режиме трудового дня – 4 часа.

Вопросы к обсуждению:

1. Производственная гимнастика.
2. Формы производственной гимнастики.
3. Средства производственной гимнастики.
4. Организация производственной гимнастики.

Практические занятия: Физическая культура в режиме трудового дня – 6 часов.

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 – 2 часа.

Основные формы занятий физической культурой вне производства. Организация и содержание занятий в группах общей физической подготовки (ОФП), в группах здоровья, оздоровительной ходьбы и бега.

Семинарское занятие: Физическая культура вне рамок трудовой деятельности – 4 часа.

Вопросы к обсуждению:

1. Основные формы занятий физической культурой с трудящимися вне производства.
2. Организация и содержание занятий в группах общей физической подготовки.
3. Организация и содержание занятий в группах здоровья.

4. Организация и содержание занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

Практические занятия: Физическая культура вне рамок трудовой деятельности – 6 часов.

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 – 2 часа.

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 – 4 часа.

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.

Практические занятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка – 8 часов.

Тренинг. Учебная практика в составлении комплексов упражнений ППФП для представителей различных групп труда и их апробации.

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

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 – 2 часа.

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.

Семинарское занятие: Послетрудовая реабилитация и профилактика профессиональных заболеваний средствами ОФК – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Назначение и задачи послетрудовой реабилитации.
2. Использование физических упражнений и других средств в целях восстановления работоспособности.
3. Содержание, организация и методика проведения занятий.
4. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний.

<u>Практические занятия:</u> Послетрудовая реабилитация и профилактика профессиональных заболеваний средствами ОФК – 4 часа.

Тренинг. Учебная практика в составлении комплексов упражнений для послетрудовой реабилитации и профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики различных групп труда, и их апробация.

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: - Методические основы производственной физической культуры; - Роль и значение производственной физической культуры	10	Написание и защита реферата
1.2.	Темы рефератов: Влияние режима труда и отдыха на работоспособность человека.	10	Написание и защита реферата
Раздел 2. Физическая культура на производстве			
2.1.	Темы рефератов: - Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса - Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе	10	Написание и защита реферата
2.2.	Темы рефератов:	12	Написание и защита

	Физические упражнения как средство активного отдыха трудящихся.		реферата
2.3.	Темы рефератов: Организация и методика проведения занятий прикладными видами спорта (на выбор)	112	Написание и защита реферата
Раздел 3. Характеристика средств восстановления работоспособности			
3.1.	Тема реферата: Работоспособность и ее изменения в режиме трудового дня	11	Написание и защита реферата
	Итого:	**65**	

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 **ПС «ИМД» F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** - понятие о системе физической культуры, ее целях, задачах и общих принципах; ***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.
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 **ПС «ПДО» С/01.6** Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	***Знает:*** - правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения; - типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения; - основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий;

		Умеет: - организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности; ***Имеет опыт:*** - организации и проведения мероприятий по физическому воспитания населения; - проведения массовых досуговых мероприятий.
ПК-2 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.	**ПС «ИМД» F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** - оздоровительные технологии управления видами питания и массой тела человека; ***Умеет:*** - планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения; ***Имеет опыт:*** - 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 **ПС «ИМД» D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **ПС «ПДО» C/01.6** Организация и проведение массовых	***Знает:*** - типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения; - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке; - основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; ***Умеет:*** - планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ

	досуговых мероприятий	физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения; ***Имеет опыт:*** - организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения; - 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 организации 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. Физиологические основы трудовой деятельности.
6. Работоспособность и ее изменения в течение рабочего дня.
7. Характеристика производственного утомления, его виды, стадии и компоненты.
8. Виды, стадии и компоненты производственного утомления.
9. Сущность и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Классификация профессий по группам труда для профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.
11. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.
12. Организационно-методические особенности проведения профилированных спортивных занятий.
13. Характеристика прикладных видов спорта и содержание занятий ими.
14. Организация соревнований по прикладным видам спорта.
15. Характеристика производственной гимнастики, научное обоснование её необходимости.

16. Задачи производственной гимнастики. Объединение видов труда применительно к задачам производственной гимнастики.
17. Формы производственной гимнастики.
18. Характеристика средств производственной гимнастики.
19. Методика разработки комплексов различных форм производственной гимнастики.
20. Способы дозирования физической нагрузки в комплексе производственной гимнастики.
21. Организация производственной гимнастики в рамках предприятия.
22. Понятие «работоспособность» и её изменения в течение рабочего дня.
23. Эффективность производственной гимнастики (показатели, её характеризующие, и способы повышения эффективности производственной гимнастики).
24. Основные формы занятий физической культурой с трудящимися вне производства.
25. Организация и содержание занятий в группах общей физической подготовки.
26. Организация и содержание занятий в группах здоровья.
27. Организация и содержание занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
28. Сущность и задачи послетрудовой реабилитации.
29. Методы определения утомляемости лиц, занятых трудом.
30. Средства, используемые для восстановления работоспособности.
31. Формы послетрудовой реабилитации (их содержание).
32. Методика проведения занятий послетрудовой реабилитации.
33. Виды и содержание комплексов восстановительных упражнений локального воздействия.
34. Профилактирование профессиональных заболеваний.
35. Характеристика профессиональных заболеваний.
36. Причины, обусловливающие возникновение и развитие профессиональных заболеваний.
37. Профилирование средств физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний с учетом профессиональной деятельности.
38. 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 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 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 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: очная
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
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 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 или иные материалы 15
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля..... 15
7.2.1. Вопросы к зачету по дисциплине «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом»..... 15
8. Перечень основной и дополнительной литературы 16
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 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	ИМ 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	ИМ F/02.6	УК-7 ПК-2
Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни	ИМ F/02.6	УК-7 ПК-2
Уметь:		
Дать разъяснения населению по выбору оптимальных форм трениировок, нагрузок и видов занятий, здорового питания человека	ИМ D/04.5	УК-7 ПК-2
Собирать, анализировать и обобщать антропометрические данные, питание, физических нагрузок	F/02.6	ПК-2
Иметь опыт:		
Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические данные, питание, физических нагрузок	ИМ F/02.6	УК-7; ПК-2
Составление плана и содержания мероприятий, необходимых для разработки программы физической подготовки (в части питания)	ИМ 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 4-ем курсе по очной 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, 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 7
Контактная (аудиторная) работа преподавателей с обучающимися		***30***	***30***
Лекции		10	10
Семинары		6	6
Практические занятия		14	14
Промежуточная аттестация (зачет)		***4***	***4***
Самостоятельная работа		***74***	***74***
Общая трудоемкость	**часы**	**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 35 % 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 аспекты управления массой и составом тела человека						
1.1. Биологические механизмы управления массой и составом тела	16	-	2*	2	2*	10
1.2. Психологические механизмы коррекции массы и состава тела	26	-	2	-	4*	20
1.3. Основы рациональной программы питания	32	-	2	2	4*	24
Раздел 2. Технология фитнес-тренировки, корректирующей массу и состав тела						
2.1. Фитнес-тренировка для снижения избыточной массы тела	14	-	2	-	2*	10
2.2. Фитнес-тренировка для увеличения мышечной массы тела	16		2	2*	2*	10
Зачет	4	4	-	-	-	-
Итого:	**108**	**4**	**10**	**6**	**14**	**74**
			30			

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 – 2 часа.

**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

Семинарское занятие: Биологические механизмы управления массой и составом тела – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое идеальный вес, оптимальный вес (физиологическая норма)?
2. Какой вес считается избыточным? Чем он опасен?
3. В чем проблема гипотрофии?
4. Перечислите и охарактеризуйте стадии ожирения.

Практическое занятие: Биологические механизмы управления массой и составом тела – 2 часа.

****Проведение антропометрического тестирования.*** Расчет ИМТ. Расчет жировой массы тела. Расчет количества воды в организме. Расчет основного обмена.

Литература:

1. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.

2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru /efd/280175

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2.

Лекция 1.2.: Психологические механизмы коррекции массы и состава тела – 2 часа.

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.

Практическое занятие: Психологические механизмы коррекции массы и состава тела – 4 часа.

***Тренинг**. Проведение тестирования «Стереотипы вашего режима питания», по голландскому опроснику пищевого поведения DEBQ, «Диагностика ГЛНВ». Обработка данных, выводы и рекомендации.

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.

Лекция 1.3.: 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».

Практическое занятие: Основы рациональной программы питания – 4 часа.

Тренинг. Разработка индивидуальной программы питания по результатам тестирования и пищевого дневника клиента.

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.

Раздел 2. ТЕХНОЛОГИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ, КОРРЕКТИРУЮЩЕЙ МАССУ И СОСТАВ ТЕЛА

Лекция 2.1.: Фитнес-тренировка для снижения избыточной массы тела – 2 часа.

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: 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

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2.

Лекция 2.2.: Фитнес-тренировка для увеличения мышечной массы тела – 2 часа.

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.

Семинарское занятие: Фитнес-тренировка для увеличения мышечной массы тела – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. В чем суть тренировки для снижения избыточной массы тела?
2. Каковы особенности тренировки, если необходимо снижать и мышечную и жировую массу?
3. Каковы особенности тренировки, если необходимо снижать жировую массу и сохранять мышечную?
4. Каковы особенности тренировки, если необходимо снижать жировую массу и наращивать мышечную?

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.

Практическое занятие: Фитнес-тренировка для увеличения мышечной массы тела – 2 часа.

***Тренинг.** Антропометрическое тестирование. Проведение занятия по подготовленной программе.

Литература:

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.

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»	10	Самотестирование Доклад
1.2.	Изучение научно-методической литературы по теме «Психологические механизмы коррекции массы и состава тела» Проведение тестирований	20	Разработка рекомендаций
1.3.	Изучение научно-методической литературы по теме «Основы рациональной программы питания», изучение компьютерной программы «Диетолог»	24	Сообщение Индивидуальная программа питания
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	10	Показ упражнений
2.2.	Изучение научно-методической литературы по теме «Фитнес-тренировка для увеличения мышечной массы тела».	10	Показ упражнений

	Освоение методов, базовых упражнений, направленных на увеличение мышечной массы		
	Всего	**74**	

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 (ИМ)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** технологию осуществления поиска информации по проблеме коррекции состава тела; ***Умеет:*** самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности ***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 (в части питания)	**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **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. ***Умеет:*** оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях. ***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;

		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 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»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

Приложения

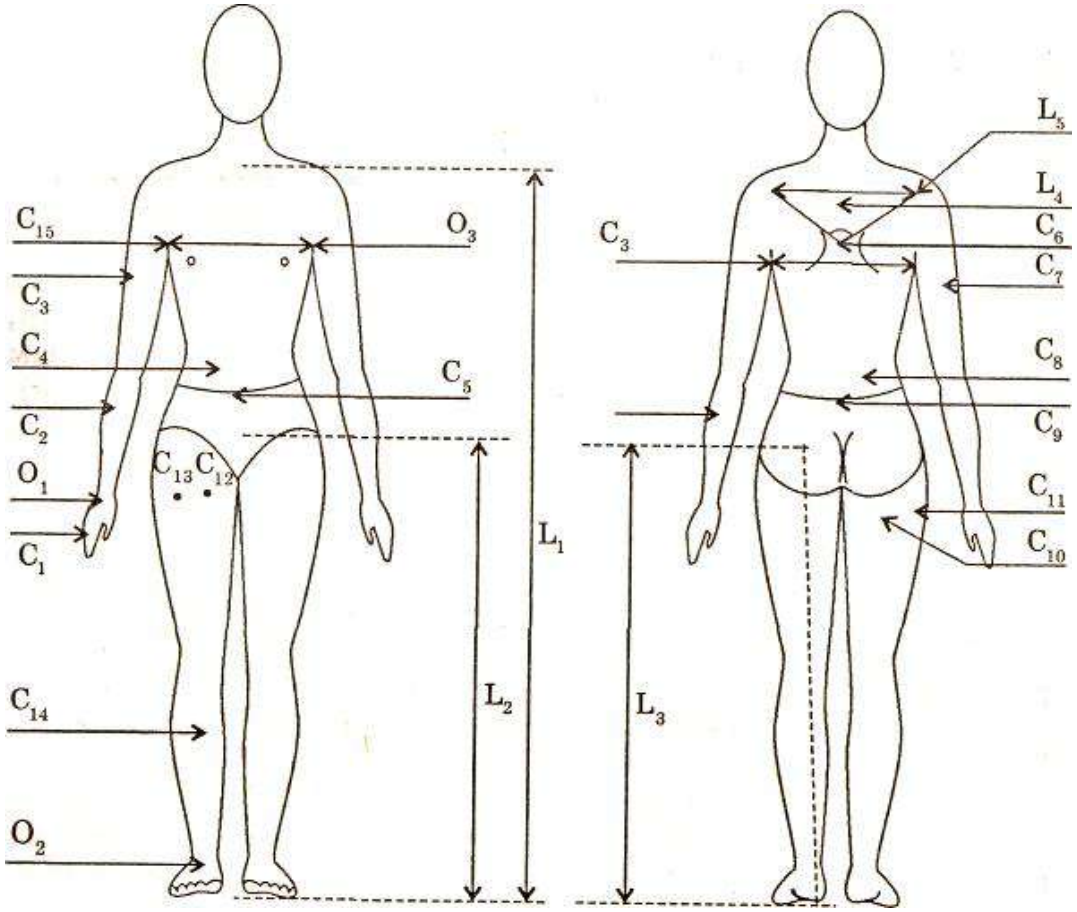
Приложение 1

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 %); 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

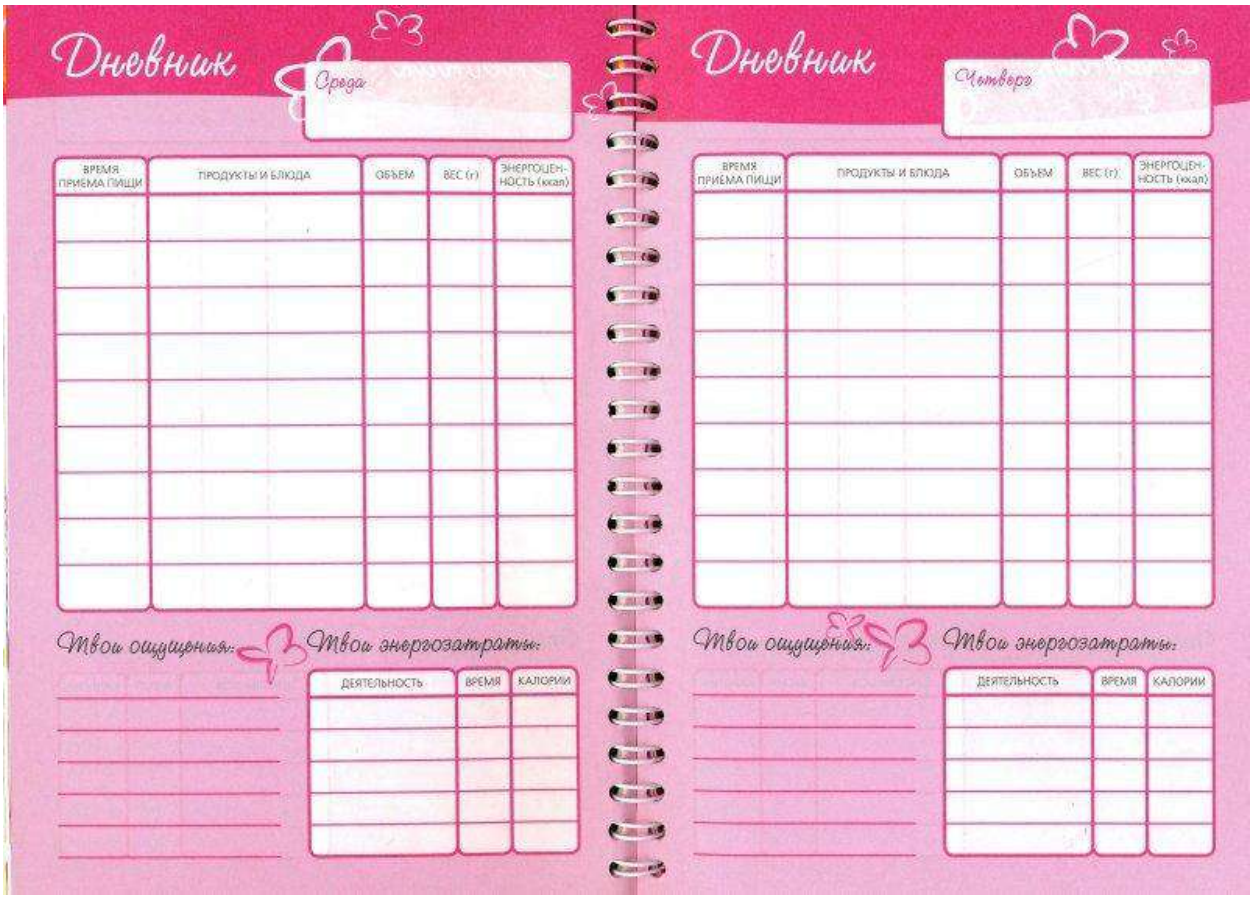
L_1 – от наружной точки яремной вырезки до пола
L_2 – от середины верхнего края лобкового сочленения до пола
L_3 – от середины большого вертела бедренной кости до пола
L_4 и L_5 – плечевые размеры

Обхваты

O_1 – запястье
O_2 – щиколотка
O_3 – грудная клетка

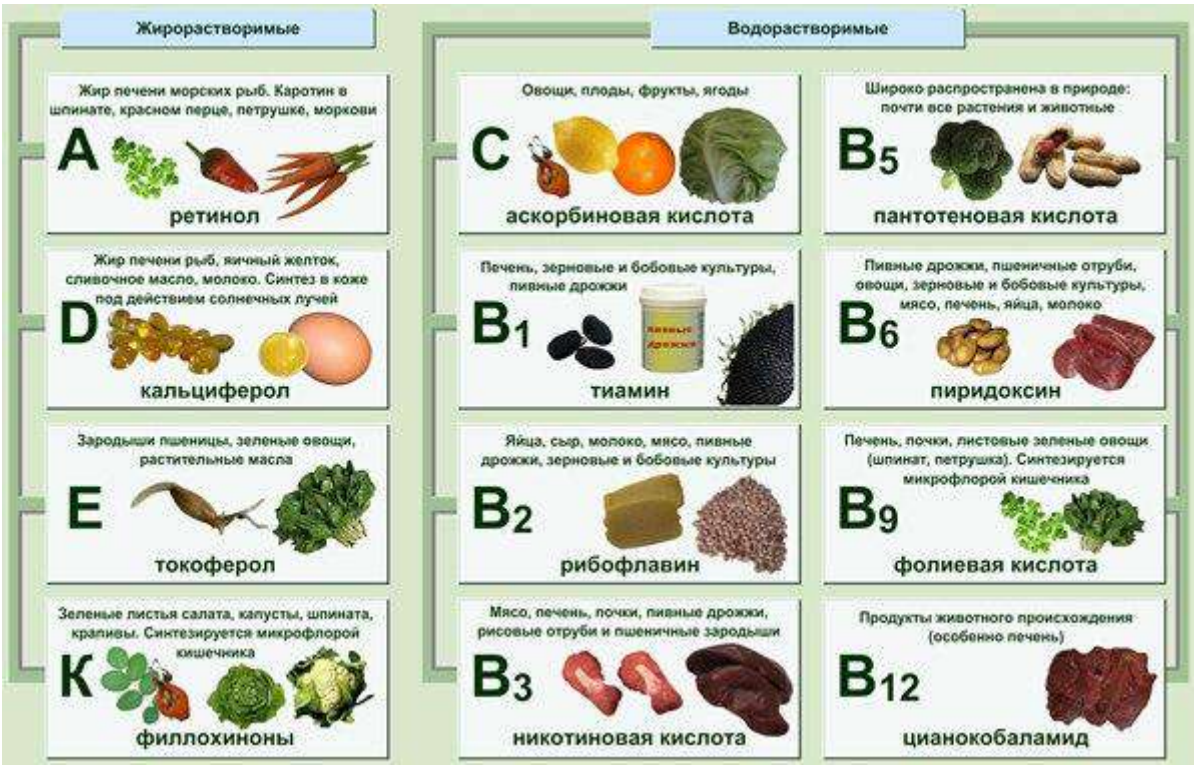
Приложение 3

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 • 1,25 м/с • 1,66 м/с • 1,95 м/с • 2,22 м/с	 0,052 0,061 0,092 0,166
Ходьба со скоростью 0,55 м/с • в гору • с горы	 0,284 0,035
Бег со скоростью • 3,3 м/с • 4,2 м/с • 5,0 м/с • 5,4 м/с • 6,6	 0,179 0,200 0,249 0,584 1, 378
Ходьба на лыжах со скоростью • 2,2 м/с • 3,8 м/с • 4,2 м/с	 0,199 0,257 0,297
Бег на коньках со скоростью • 3,4 м/с • 5,4 м/с	 0,129 0,211
Фехтование • Рапира • Шпага, сабля	 0,136 0,155

Настольный теннис	0,077
Плавание со скоростью • 0,17 м/с • 0,26 м/с • 0,33 м/с • 0,90 м/с • 1,00 м/с • 1,16 м/с	 0,049 0,057 0, 073 0,209 0,348 0,428
Езда на велосипеде со скоростью • 9 км/ч • 10 км/ч • 15 км/ч • 20 км/ч • 30 км/ч	 0,054 0,056 0,084 0,128 0,199
Гребля академическая со скоростью • 0,84 м/с • 1,33 м/с • 1,60 м/с	 0,045 0,086 0,098
Гребля на каноэ сл скоростью • 1,25 м/с • 2,10 м/с	 0,038 0,034
Гимнастика • Вольные упражнения • Конь • Кольца • Перекладина и брусья	 0,139 0,102 0,092 0,148
Езда на лошади • галопом • рысью	 0,142 0,115
Метания	0,182
Аэробика танцевальная	0,086
Степ-аэробика	0,134
Бокс • Бой с тенью • Удары по мешку • Упражнения со скакалкой • Упражнения с грушей • Спарринги	 0,173 0,204 0,123 0,128 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
«24» 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: очная
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 11
4. Объем дисциплины «Основы самообороны» и виды учебной работы 11
5. Содержание дисциплины «Основы самообороны» 12
   - 5.1 Количество часов по видам занятий 12
   - 5.2. Содержание дисциплины «Основы самообороны» по видам занятий 13
   - 5.2.1 Содержание лекционных занятий 13
   - 5.2.2 Содержание практических занятий 13
6. Самостоятельная работа студентов 14
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 15
   - 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины «Основы самообороны» 15
   - 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 19
   - 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 19
   - 7.2.2. Тестовые задания 20
   - 7.2.3. Вопросы к зачету 20
   - 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи 21
8. Перечень основной и дополнительной литературы 21
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети internet, необходимый для освоения дисциплины «Основы самообороны» 24
   - 9.1. Электронные библиотечные системы 24
   - 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Основы самообороны» 25
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Основы самообороны» 25

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: - 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; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - 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: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и		

контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.		
Иметь опыт: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по 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.		
Знает: - теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивного маркетинга; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных	**Т. В/02.5** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки **Т. С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **Т. D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного	**ПК-1** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

технологий для разного контингента занимающихся; - 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; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	мастерства	
Уметь: - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у 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; - нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - 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; - разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий; - заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями; - проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий; - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - 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; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.		
Иметь опыт: - 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; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.		
Знает: - 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; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.	**С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **Т. 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: -составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов;		

- 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; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.		
Иметь опыт: - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - 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 очной 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 24 часов аудиторной работы, 44 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		4
Семинары		0
Практические занятия		20
Всего аудиторных часов		24
Итоговая аттестация (зачет)		4
Самостоятельная работа		44
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.**	**10**		**2**				**6**
1.1	1.1.История развития боевых искусств	4		2*				4
1.2	1.2.Основы самообороны	6		2				4
1.3	**Раздел 2.Технико-тактическая подготовка**	**56**				**20**		**36**
1.4	2.1 Защита от захватов.	20				8*		12
1.5	2.2. Защита от ударов ножом, палкой.	18				6*		12
2	2.3 Защита от ударов руками, ногами.	18				6*		12
	Дифференцированный зачет	4						
Всего часов		**72**		**4**		**20**		**44**
Всего занятий, проводимых в интерактивной форме (часы)		18	24	4		20		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.

Лекция – 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 - 20 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».	4	Опрос на семинаре.
Тема 1.2.	**Основы самообороны** Закон о необходимой самообороне.	6	Опрос на семинаре
Разд.2	**Технико-тактическая подготовка**		
	Совершенствование техники приемов самообороны. Выявление и исправление ошибок	34	Оценка выполняемых технических действий.
ВСЕГО:		**44**	

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:** - 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; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.
		Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

		Имеет опыт: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по 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.
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 **Т. С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **Т. D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов	**Знает:** - теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивного маркетинга; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся;
		Уметь: - разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у 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;

	спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	- нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; - 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; - разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий; - заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями; - проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий;
		Иметь опыт: - 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; - 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 образовательной и досуговой деятельности		**Знает:** - 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; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных

		услуг.
		Уметь: -составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - 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; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
		Иметь опыт: - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - 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 3 курсе в 5 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. **Владение опытом:** - 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); - применения техники борьбы и основных двигательных действий базовых видов спорта (выполнение или подтверждение 1 спортивного разряда в избранном виде единоборства); - 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**: - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС (по программе тренерской практики); - анализа тренировочного занятия (по программе тренерской практики); - исследования уровня и особенностей функционального и психического состояния спортсменов (по программе подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ); - составления отчетов о проведении отбора по утвержденной форме (по программе тренерской практики); - 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**: - обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов в ИВС (по программе тренерской практики). - выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования (по программе тренерской практики); - 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 семинарского	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для	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
	типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	студентов – 13; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см.	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;
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	Укомплектованы специализированным оборудованием: тренажеры всех видов, гири, помосты	

№ 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
	типа, групповых занятий, практических и тренировочных занятий	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, 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;
7.	4-х зальный корпус, Кирова 40,	Укомплектован: специализированными фехтовальными	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
	1 этаж Помещение для учебно-тренировочных занятий, индивидуальных и групповых консультаций, аттестации	дорожками(3 шт). Специальное оборудование: электрофиксаторы уколов-3 шт, маски, оружие (рапира, шпаги), фехтовальная экипировка спортсмена, мишени (7 шт), манекены для отработки уколов (2шт)	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 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

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: очная

Курс 3
Семестр 6
Итоговая форма контроля – зачёт

Рабочую программу разработала:
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 8
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 11
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 11
7.2.2 Вопросы к зачёту 14
7.2.3 Тестовые задания 15
8. Перечень основной и дополнительной литературы 17
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 20
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 21
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 25
12. Лицензионное программное обеспечение 26

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	ПК-1, ПК-10

	методической 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	ПК-1, ПК-10

	физической 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	ПК-1, ПК-10

	культуры и спорта»	
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. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения (Б1.В.10). 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		12	6
Лекции		2	
Практические занятия		10	
Лабораторные работы		0	
Аттестация зачёт		4	
Самостоятельная работа		56	
Общая трудоёмкость	часы	72	
	з.е.	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	30	2		28
Подготовка и проведение туристских спортивно-оздоровительных мероприятий	38		10	28
Аттестация зачет	4			
Всего часов	72	2	10	56

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 и формирование универсальных (УК-7) и профессиональных компетенций (ПК-11).

5.2.2 Содержание практических занятий

Занятие 1-5 (10 часов). Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Учебно-тренировочный полигон по технике прохождения горизонтальных перил (бревно, навесная переправа, параллельные верёвки, траверс), вертикальных перил (спуск, подъем).

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировок 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-1, ПК-10).).

6. Самостоятельная работа студентов

№п.п.	Содержание работы Темы занятий	Количество часов	Виды контроля
1.	История развития туризма в России и за рубежом	28	Реферат
2.	Особенности проведения соревнований по различным видам туризма	18	Письменная работа
3.	Особенности проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности для людей разного возраста	10	Сообщение
	Итого	56	

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»:* A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы; C/01.6 – организация и проведение массовых досуговых мероприятий. *05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:* B/01.4 – Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	***Знает (пороговый уровень):*** - историю и современного состояние спортивно-оздоровительного туризма в России и за рубежом; - основы техники преодоления препятствий; - методику обучения способам преодоления естественных препятствий ***Умеет (стандартный уровень)***: - подбирать методику проведения занятий по спортивно-оздоровительному туризму с учётом возраста, подготовленности, интересов обучающихся, занимающихся; - показывать образцово и наглядно выполнение упражнений ***Имеет опыт (эталонный уровень):*** - преодоления туристских препятствий.
ПК-1 – Способен планировать и проводить физкультурно-	*01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»:*	***Знает (пороговый уровень):*** - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного мероприятия с

оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организации различного типа ПК-10 – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности	А/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы; С/01.6 – организация и проведение массовых досуговых мероприятий. Профессиональный стандарт *05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»* D/01.5 – Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения; F/01.6 – Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; F/04.6 – Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий	элементами спортивно-оздоровительного туризма; - основы оказания доврачебной помощи при проведении физкультурно-спортивного мероприятия с элементами спортивно-оздоровительного туризма ***Умеет (стандартный уровень)***: - разъяснять в простой и доступной форсе суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений туристских препятствий; - пользоваться спортивным туристским инвентарём и контрольно-измерительными приборами; ***Имеет опыт (эталонный уровень):*** - владения навыками обеспечения безопасности при проведении занятия по туризму; - 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 – 6 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, идентифицировать, составить список, назвать, указать, записать, повторить, выбрать, сформулировать, свести в таблицу, рассказать, воспроизвести, упорядочить, соотнести, отметить	Тест Опрос устный Письменные ответы на вопросы Собеседование (индивидуальное, групповое) Коллоквиум 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 Решение типовых ситуаций Эссе Портфолио оценочный
3	Применение	Применять, рассчитать, классифицировать, демонстрировать, доказать, инсценировать, модифицировать, исследовать, изменить, иллюстрировать, интерпретировать, разработать, упорядочивать выполнять, использовать, обнаруживать, устанавливать, завершить, составить (отчет, план, график и т.п.), решать (задачу, проблему), раскрыть	Наблюдение Кейс-задания Игра ролевая Компетентностно-ориентированные задания(КОЗ) Практические контрольные задания (ПКЗ) Портфолио достижений Тренажер Расчетно-графическая работа

			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 Игра организационно-мыслительная Реферат Портфолио Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты 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 Игра деловая Игра организационно-мыслительная Профессионально-исследовательские задания (ПИЗ) Портфолио 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 Игра деловая Игра организационно-мыслительная Портфолио 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 Samsung NP-300E5A-A03RU, проектор Aser X110pDLP (переносной), экран	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
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 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 «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: очная
Курс – 3
Семестр – 5
Итоговая форма контроля: экзамен 5 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 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 16
7.2.3. Вопросы к экзамену по дисциплине «Теоретико-методические основы организация и внедрения ПФК» 18
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 21
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; - основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; - типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения.	ИМД D/01.5 ПДО C/01.06 ИМД F/03.6	УК-1, ПК-1, ПК-10
Уметь:		
- организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности; - использовать профориентационные возможности досуговой деятельности; - планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения.	ИМД D/01.5 ПДО C/01.06 ИМД F/03.6	УК-1, ПК-1, ПК-10
Иметь опыт:		
- проведения массовых досуговых мероприятий; - организация и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения; - 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 ПДО C/01.06 ИМД F/03.6	УК-1, ПК-1, 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 3 курсе в 5 семестре по очной 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 5
Контактная работа преподавателей с обучающимися		***48***	***48***
Лекции		12	12
Семинары		12	12
Методические занятия		8	8
Практические занятия		16	16
Промежуточная аттестация (экзамен)		***27***	***27***
Самостоятельная работа		***69***	***69***
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-оздоровительной	14	-	2	2	-	-	10

работы с трудящимися							
1.2. Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися. Корпоративный спорт	17	-	2	2	-	2	11
Раздел 2. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы на своевременном предприятии							
2.1. Планирование физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся	20	-	2	2	-	4	12
2.2. Содержание и организация физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся	22	-	2	2	2	4	12
2.3. Оценочные критерии эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся	24	-	2	2	4	4	12
2.4. Применение информационно-коммуникационных технологий в организации физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся	20	-	2	2	-	4	12
Экзамен	27	27	-	-		-	-
Всего:	**144**	**27**	**12**	**12**	**6**	**18**	**69**
			48				

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

Лекция по теме 1.1.– 2 часа.

Опыт организации физкультурно-оздоровительной работы на крупных промышленных предприятиях советского времени. Производственная физическая культура и ее теоретическое обоснование (А. Виноградов, Ю.В. Окуньков, А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, Г.Г. Саноян, Ю.П. Галкин и др.). Первичные коллективы физической культуры и спортивные клубы. Физкультурный совет предприятия. Физкультурно-оздоровительная работа с трудящимися в 90-е годы XX века. Зарубежный опыт 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.

Семинарское занятие по теме 1.2– 2 часа.

Вопросы к осуждению:

1. Условия, необходимые для организации физкультурно-оздоровительной работы на современном предприятии.
2. Корпоративный спорт как часть массового спорта.
3. Место корпоративного спорта в системе физического воспитания взрослого населения.
4. 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.

Семинарское занятие по теме 2.1 – 2 часа.

Вопросы к обсуждению:

1. Меры государственной политики в области физической культуры и спорта трудящихся.
2. Перспективный план как основной регламентирующий документ.
3. Виды документов планирования.

Практические занятия №1 по теме 2.1– 2 часа.

Анализ программ развития массового спорта и физкультурно-оздоровительной работы трудящихся крупных корпораций.

Практические занятие №2 по теме 2.2– 2 часа

Изучение и разработка документов 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

Лекция по теме 2.2 – 2 часа.

Формы и виды физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися. ФОР в режиме рабочего дня: в рабочее время, в нерабочее время, связанное с работой. ФОР в свободное от работы время. Организованные занятия в секциях по видам спорта, занятия фитнесом. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом, плаванием и пр. Самостоятельные занятия силовой направленности в условиях тренажерного зала. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Семинарское занятие по теме 2.2– 2 часа.

Вопросы к обсуждению:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с трудящимися в режиме рабочего дня.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с трудящимися в свободное от работы время (организованные занятия).
3. Физкультурно-оздоровительная работа с трудящимися в свободное от работы время (самостоятельные занятия).
4. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Методическое занятие по теме 2.2 – 2 часа.

Анализ методических рекомендаций по созданию физкультурно-спортивного клуба на предприятии.

Практическое занятия №1-2 по теме 2.2 – 4 часа

Разработка рабочих программ спортивных секций по различным видам физкультурно-оздоровительной работы.

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.

Семинарское занятие по теме 2.3 – 2 часа

Вопросы к обсуждению:

1. Педагогическое тестирование. Оценка уровня физической подготовленности трудящихся по тестам ГТО.
2. Оценка сформированности потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
3. Оценка экономической эффективности физкультурно-оздоровительной работы.
4. Оценка психоэмоционального состояния трудящихся.

Методическое занятие №1 по теме 2.3 – 2 часа.

Методы оценки показателей двигательной активности

Методическое занятие №2 по теме 2.3 – 2 часа.

Методы оценки уровня физической подготовленности.

Практическое занятие №1 по теме 2.3 – 2 часа.

Оценка показателей двигательной активности трудящихся.

Практическое занятие №2 по теме 2.3 – 2 часа.

Оценка уровня физической подготовленности (тестирование по испытаниям ВФСК ГТО).

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

Лекция по теме 2.4– 2 часа.

Возможности информационно-коммуникационных технологий в организации физкультурно-оздоровительной деятельности населения. Организация физкультурно-оздоровительной работы на предприятии через веб-портал (на примере сайта «Атлет-гид»). Использование современных

мобильных приложений в оздоровительно-тренировочном процессе 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.

Практическое занятие №1 по теме 2.4 – 2 часа.

Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий трудящихся на основе мобильных приложений.

Практическое занятие №2 по теме 2.4 – 2 часа.

Работа с веб-порталом «Атлет гид».

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 Темы занятий	К-во часов	Виды контроля
Раздел 1. Историко-теоретические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися			
1.1.	Темы рефератов: – Производственная физическая культура в системе научной организации труда ; – Социальная роль производственной физической	10	Написание и защита реферата

	культуры.		
1.2.	Темы рефератов: – Модель организации корпоративного спорта на примере опыта различных стран. – Основные проблемы, сдерживающие развитие физической культуры и спорта среди населения, занятого в экономике.	11	Написание и защита реферата
Раздел 2. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы на своевременном предприятии			
2.1.	Темы рефератов: - Сущность планирования, основные понятия - Перспективное, текущее и оперативное планирование	12	Написание и защита реферата
2.2.	Темы рефератов: Повышение физической активности трудящихся через занятия корпоративным спортом (на примере различных видов спорта).	12	Написание и защита реферата
2.3.	Темы рефератов: – Основные положения планирования занятий по подготовке трудящихся к тестированию комплекса ГТО – Развитие физических качеств в комплексе ГТО – Контроль тренировочной деятельности	12	Написание и защита реферата
2.4.	Тема реферата: Организация оздоровительно-тренировочного процесса на основе современных технических средств	12	Написание и защита реферата
	Итого:	**69**	

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 **ПС «ИМД» F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** - понятие о системе физической культуры, ее целях, задачах и общих принципах; ***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.

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 **ПС «ПДО» С/01.6** Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	***Знает:*** - правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения; - типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения; - основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; ***Умеет:*** - организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности; ***Имеет опыт:*** - организации и проведения мероприятий по физическому воспитания населения; - 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 **ПС «ИМД» D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **ПС «ПДО» С/01.6** Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	***Знает:*** - типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения; - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке; - основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; ***Умеет:*** - планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения; ***Имеет опыт:*** - организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения; - 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	Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20;

	консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	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 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: очная
Курс – 4
Семестр – 7
Итоговая форма контроля: зачет – 7 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 13
7.2.3. Вопросы к зачету 14
8. Перечень основной и дополнительной литературы 15
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 Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств	ИМД D/04.5 F /03.6	УК-7 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 4 курсе по очной 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, 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
			7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**22**	**22**
Лекции		10	10
Семинары		6	6
Практические занятия		6	6
Промежуточная аттестация (зачет)		**4**	**4**
Самостоятельная работа		**46**	**46**
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	-	2	2	-	10
1.2. Применение фитнеса на разных этапах спортивной подготовки	16	-	2	2	-	12
Раздел 2. Современные фитнес-технологии в спортивной подготовке						
2.1. Силовой тренинг в тренажёрном зале	12	-	2	-	2	8
2.2 Организация и проведение занятий функциональным тренингом	14		2	2	2	8
2.3.Тренировки направления «Body & Mind»	12		2	-	2	8
Зачет	4	4	-	-	-	-
Итого:	**72**	**4**	**10**	**6**	**6**	**46**
			22			

5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<u>Лекция №1:</u> Спортивная тренировка и оздоровительная тренировка – 2 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> – 2часа.

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 – 2 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. – 2 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.

Лекция №4. Организация и проведение занятий функциональным тренингом

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.

Семинарское занятие – 2 часа (по теме *«Организация и проведение групповых занятий функциональным тренингом»*).

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое функциональный тренинг?
2. Задачи и цели функционального тренинга.
3. Отличительные особенности функционального тренинга от других видов тренинга.
4. Упражнения с собственным весом.
5. Упражнения с использованием неустойчивых поверхностей.
6. Упражнения с дополнительным отягощением.
7. Противопоказания для занятий функциональным тренингом.
8. Особенности техники безопасности на занятиях функциональным тренингом.

Практическое занятие – 2 часа (по теме *««Организация и проведение групповых занятий функциональным тренингом»*).

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 входящих в направление видов фитнеса.

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: - Спортивная тренировка; - Планирование в спортивной тренировке; - 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: - Функциональный и стабилизационный тренинг; - «Протокол Табата»	8	Написание реферата
Составление конспектов по силовой тренировке,	8	Составление

функциональному тренингу для занимающихся разного уровня подготовленности.		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, 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 и спортивно-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 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	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650

	контроля и промежуточной аттестации	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 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	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 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: очная
Курс – 1, 2
Семестр – 1, 2, 3, 4
Итоговая форма контроля: зачет – 4 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 8
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 10
7. Типовые контрольные задания или иные материалы 11
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 11
7.2.2. Вопросы к зачету ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
8. Перечень основной и дополнительной литературы 12
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 12
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 13
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 13
Приложения 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 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 и 2 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации – зачет (4 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 – 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**			
			1	**2**	**3**	**4**
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**324**	82	82	82	78
Лекции		-	-	-	-	-
Семинары		-	-	-	-	-
Практические занятия		**324**	82	82	82	78
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		**4**				4
Самостоятельная работа		-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	**часы**	**328**	**82**	**82**	**82**	**82**
	ЗЕ	**-**				

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

Первый курс

№ п/п	Разделы и темы (модули)	Всего часов	Виды учебных работ				
			Аттес-тация	Лек-ции	Семи-нары	Практ. занят.	Самост. Работа
1 курс (1 семестр)							
1.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале и зале хореографии.	2		-	-	2	-
2.	Тестирование физической подготовленности	2		-	-	2	-
3.	Функциональная разминка и работа с малым инвентарем	14		-	-	20	-
4.	Силовой тренинг в условиях тренажерного зала	58		-	-	58	-
1 курс (2 семестр)							
1.	Круговой тренинг в условиях зала групповых программ	34	-	-	-	34	-
2.	Силовой тренинг в условиях зала групповых программ	34	-	-	-	34	-
3.	Гибкость и стабильность	12	-	-	-	12	-
4.	Тестирование физической подготовленности	2	-	-	-	2	-
	Всего:	**164**	**-**	**-**	**-**	**164**	**-**

Второй курс

№ п/п	Разделы и темы (модули)	Всего часов	Виды учебных работ				
			Аттес-тация	Лек-ции	Семи-нары	Практ. занят.	Самост. Работа
2 курс (3 семестр)							
1.	Правила техники безопасности на	2		-	-	2	-

	занятиях в тренажерном зале и зале хореографии.						
2.	Тестирование физической подготовленности	2		-	-	2	-
3.	Функциональная разминка и работа с малым инвентарем	20		-	-	20	-
4.	Силовой тренинг в условиях тренажерного зала	58		-	-	58	-
2 курс (4 семестр)							
1.	Аэробная тренировка	34	-	-	-	34	-
2.	Функциональный тренинг	34	-	-	-	34	-
3.	Гибкость и стабильность	10	-	-	-	10	-
	Зачет	4	4	-	-	-	-
	Всего:	**164**	**4**	**-**	**-**	**160**	**-**
	ИТОГО:	**328**					

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

1 курс

Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале и зале групповых программ - 2 часа. Цель и содержание дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале и зале групповых программ. Характеристика инвентаря и оборудования зала групповых программ и тренажерного зала. Требования к одежде и оборудованию.

Практическое занятие: Тестирование физической подготовленности – 2 часа. Первичное тестирование физической подготовленности (бег 500/1000 м; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места).

Практическое занятие: Функциональная разминка и работа с малым инвентарем – 20 часов. Суставная гимнастика. Миофасциальный релиз на ковриках. Динамическая разминка с использованием степ платформы.

Практическое занятие: Силовой тренинг в условиях тренажерного зала – 58 часов. Базовые упражнения на тренажерах и со свободными весами. Силовая тренировка круговым методом. Силовая тренировка на различные мышечные группы.

Практическое занятие: Круговой тренинг в условиях зала групповых программ – 34 часа. Круговая тренировка с применением дополнительного оборудования и без него.

Практическое занятие: Силовой тренинг в условиях зала групповых программ – 34 часа. Силовая тренировка с применением дополнительного оборудования и без него. Силовые тренировки на различные мышечные группы (интервальный, круговой метод, пирамида).

Практическое занятие: Гибкость и стабильность – 12 часов. Статический стретчинг. Пилатес. BOSU тренировка.

Практическое занятие: Тестирование физической подготовленности – 2 часа. Итоговое тестирование по физической подготовленности.

2 курс

Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале и зале групповых программ - 2 часа. Напомнить о правилах техники безопасности на занятиях в зале групповых программ и тренажерном зале.

Практическое занятие: Тестирование физической подготовленности – 2 часа. Первичное тестирование физической подготовленности (бег 500/1000 м; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места).

Практическое занятие: Функциональная разминка и работа с малым инвентарем – 20 часов. Суставная гимнастика. Миофасциальный релиз на ковриках. Динамическая разминка с использованием степ платформы.

Практическое занятие: Силовой тренинг в условиях тренажерного зала – 58 часов. Углубленное изучение техники силовых упражнений на тренажерах и со свободными весами. Силовая тренировка круговым методом, силовая тренировка на различные мышечные группы методом прогрессии. Самостоятельное проведение подготовительной, заключительной частей занятия студентом в качестве инструктора.

Практическое занятие: Аэробная тренировка – 34 часа. Аэробные тренировки на основе классической аэробики, степ-аэробики.

Практическое занятие: Функциональный тренинг – 34 часа. Интервальные тренировки с использованием дополнительного оборудования.

Практическое занятие: Гибкость и стабильность – 10 часов. Статический стретчинг. Пилатес. BOSU тренировка.

6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

6.1. 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 **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	культурой; выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностей. ***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, организовать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий	**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:*** теоретические основы и методику организации и проведения персональных занятий с применением фитнес-технологий. ***Умеет:*** собирать и анализировать информацию о морфофункциональных показателях занимающихся, с последующими рекомендациями по тренировочному режиму; составлять рекомендации по питанию. ***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 контроля – зачет в 4 семестре

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. Васенина, В.Г. Методы контроля функционального состояния занимающихся оздоровительной тренировкой и фитнесом [Электронный ресурс]: учебно.-методическое пособие по изучению дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровит. деятельности» /В.Г. Васенина .— Москва : Колос-с, 2023 .— 42 с. — ISBN 978-5-00129-429-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/883325

4. 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

5. Дорохов Р.Н. Очерки по оздоровительной физической культуре / Р.Н. Дорохов, М.А. Новикова. – Смоленск, 2002. – 150 с..

6. 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

7. 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

8. 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

9. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.

10. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

11. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003

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	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

	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 «Яндекс»	16.08.2016	Интернет-браузер

	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 _____ 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

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: очная
Курс – 4
Семестр – 7
Итоговая форма контроля: зачет – 7 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 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 15
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-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 05.005 F/02.6	УК-7; 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; ПК-1
Владеть:		
Навыками организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения	05.005 D/01.5	УК-7; 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 4 курсе по очной 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 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
			7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**24**	**24**
Лекции		6	6
Семинары		6	6
Практические занятия		12	12
Промежуточная аттестация (зачет)		**4**	**4**
Самостоятельная работа		**44**	**44**
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. Групповые программы фитнеса на основе аэробики						
1.1. Основные направления групповых программ фитнеса, их характеристика, организация и проведение: классическая аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика	34	-	4	4	6	20
Раздел 2. Современные направления групповых программ						
2.1. Организация и проведение групповых занятий функциональным тренингом	34	-	2	2	6	24
Зачет	4	4	-	-	-	-
Итого:	**72**	**4**	**6**	**6**	**12**	**44**
			24			

5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел 1. ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ ФИТНЕСА НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ

<u>Лекция 1:</u>Основные направления групповых программ фитнеса, их характеристика, организация и проведение: классическая аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика – 4часа.

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.

Семинарское занятие – 4 часа (по теме *«Основные направления групповых программ фитнеса, их характеристика, организация и проведение: классическая аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика»*).

Вопросы для обсуждения:

1. Краткая характеристика программ группового формата на основе аэробики.
2. Задачи групповых занятий фитнесом.
3. Структура занятий группового формата.
4. Содержание и задачи частей занятия степ-аэробикой.
5. Критерии, характеризующие выбор музыкального сопровождения.
6. Принципы формирования групп для занятий степ-аэробикой.
7. Понятие и определение силы, силовые способности.
8. Использование дополнительного оборудования в силовой аэробике.
9. Организация тренировочного процесса.
10. Классификация силовой тренировки в зависимости от интенсивности и уровня подготовленности.
11. Характеристика силовой аэробики как части занятия других видов аэробики.

Практические занятия – 6 часов (по теме*«Основные направления групповых программ фитнеса, их характеристика, организация и проведение: классическая аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика»*).

Просмотр учебного видеофильма: «Групповые программы фитнеса».

Разучивание основных шагов степ-аэробики: шаги группы “marsh” (marsh, basic-step, v-step, mambo, step-cross); шаги группы “tapup” (tap-up, kick, kneeup, leg-curl, leg-side, leg-back). Музыкальная грамота (квадраты, такты, доли/счеты, синкопа). Составление и разучивание танцевальной комбинации методом сложения (2 часа). Обучение технике выполнения основных упражнений: с собственным весом, с отягощением (манжеты, бодибары, гантели, медболы и др.), с дополнительным оборудованием (степ-платформы, фитболы). Упражнения на укрепление мыщц «кора» (1 час).

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. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.
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. 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

6. 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. 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

8. 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-1

Раздел 2. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Лекция 2: 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.

Семинарское занятие – 2 часа (по теме *«Организация и проведение групповых занятий функциональным тренингом»*).

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое функциональный тренинг?
2. Задачи и цели функционального тренинга.
3. Отличительные особенности функционального тренинга от других видов тренинга.
4. Упражнения с собственным весом.
5. Упражнения с использованием неустойчивых поверхностей.
6. Упражнения с дополнительным отягощением.
7. Противопоказания для занятий функциональным тренингом.
8. Особенности техники безопасности на занятиях функциональным тренингом.

Практические занятия – 6 часов (по теме *««Организация и проведение групповых занятий функциональным тренингом»*).

Просмотр учебного видеофильма: «Основы функциональной тренировки». Обучение технике выполнения упражнений с использованием неустойчивых поверхностей (BOSU, фитбол, медицинские мячи). Плиометрические упражнения. Основные перемещения и «пробежки».

Литература:

1. 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

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: - Классификация групповых программ фитнеса; - Классическая аэробика и современная хореография; - Степ-аэробика и ее разновидности; - Музыкальное сопровождение в групповых программах фитнеса; - Силовая аэробика и ее разновидности.	16	Реферат с презентацией
Посещение групповых занятий в фитнес-клубе, с последующим педагогическим анализом групповых занятий.	10	Отчет
Темы рефератов: - Функциональный и стабилизационный тренинг;	10	Написание реферата

- Сайклинг-аэробика.		
Составление конспектов по силовой аэробике, функциональному тренингу для занимающихся разного уровня подготовленности.	8	Составление конспектов УТЗ
Итого:	**44**	

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 = 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

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

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	***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

	физического развития населения	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 = 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

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

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	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

	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 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»
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: очная
Курс – 4
Семестр - 7
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	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	15
7.2.3. Вопросы к зачету	18
8. Перечень основной и дополнительной литературы	20
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины	22
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	23
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины	25

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Рабочая программа дисциплины «Трудовое право, контрактирование в фсер ФКиС » 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.

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 «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: - методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; - конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования - 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; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта); - антидопинговые правовые документы. **Уметь:** - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-	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» 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; -устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки; - анализировать правовую, методическою документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации **Иметь 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. - решения образовательных и спортивных задач в составе команды; - подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки; - 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 4 курсе в 7 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			
			4	5	6	7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		24				24
Лекции		6				6
Семинары и методические занятия		18				18
Самостоятельная работа		44				44
Лабораторные работы		-				-
Промежуточная аттестация **зачет**		4				4
Общая трудоемкость	**часы**	72				
	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	12	6	2	4	6
2	Правоотношения в трудовом праве. Субъекты трудового права	10	2	2	2	6
3	Социальное партнерство в сфере труда. Коллективные договоры и соглашения	8	2		2	6
4	Понятие, виды, содержание, порядок заключения трудового договора	10	4	2	2	6
5	Оплата и нормирование труда. Гарантии и компенсации в сфере труда	8	2		2	6
6	Трудовая дисциплина	8	2		2	6
7	Правовое регулирование	6	2		2	4

	охраны труда					
8.	Материальная ответственность сторон трудового договора	6	2		2	4
	Зачет	4	4			
	Всего	72	28	6	18	44

6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	К о л - в о часов	Виды контроля
1	Понятие, функции, предмет, метод, система трудового права. Принципы трудового права. Источники трудового права	6	Опрос. Учебная дискуссия.
2	Правоотношения в трудовом праве. Субъекты трудового права	6	Беседа. Доклады студентов. Структурированная дискуссия.
3	Социальное партнерство в сфере труда. Коллективные договоры и соглашения	6	Опрос. Доклады студентов. Свободная дискуссия.
4	Понятие, виды, содержание, порядок заключения трудового договора	6	Опрос. Доклады студентов. Регламентированная дискуссия (дебаты).
5	Оплата и нормирование труда. Гарантии и компенсации в сфере труда	6	Беседа. Доклады студентов. Свободная дискуссия.
6	Трудовая дисциплина	6	Опрос. Мозговой штурм.
7	Правовое регулирование охраны труда	4	Опрос. Создание и решение проблемных ситуаций.
8	Материальная ответственность сторон трудового договора	4	Беседа. Доклады студентов. Структурированная дискуссия.
	Итого:	44	

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)?

Тема 4. Оплата и нормирование труда. Гарантии и компенсации.

Цель: Уметь рассчитывать заработок и отличать компенсационные выплаты от гарантийных.

Задание 4.1. Расчетный кейс (Задача). Тренер-преподаватель спортивной школы имеет ставку заработной платы 20 000 рублей (за 18 часов в неделю). Фактическая нагрузка составляет 24 часа в неделю. Кроме того, он тренирует сборную команду школы, за что ему доплачивают 15% от ставки. В течение месяца он 2 раза выезжал с командой на соревнования в другой город (в выходные дни) и 1 раз привлекался к работе в праздничный день.

Задание: Рассчитайте заработную плату тренера за месяц. Письменно обоснуйте применение каждой выплаты (оплата за интенсивность, повышенная оплата за сверхурочную работу/совместительство, оплата за работу в выходной день). Как нормируется труд тренеров-преподавателей (Приказ Минобрнауки)?

Задание 4.2. Сравнительный анализ гарантий. Заполните таблицу «Гарантии и компенсации в трудовом праве» с примерами из ФКиС.

Вид	Основание (ст. ТК РФ)	Пример для сферы спорта
Гарантии (сохранение места/заработка)	Сдача крови (донорство)	Спортсмен сдал кровь в день ответственного матча.
Компенсации (возмещение затрат)	Служебная командировка	Выезд судьи на соревнования в другой регион.
Гарантийные доплаты	...	...
Компенсационные выплаты	Работа во вредных условиях	Тренер по плаванию (хлорка) или фигурному катанию (холод).

Задание 4.3. Эссе-рассуждение.

Напишите небольшое заключение (2 стр.) на тему: «Специфика материальной ответственности в спорте: может ли быть удержан бонус (премия) за невыполнение плана (проигрыш)». Является ли это дисциплинарным взысканием или частью оплаты труда? Приведите аргументы «за» и «против», опираясь на ст. 192 и ст. 137 ТК РФ.

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»	**Пороговый уровень** **Знает:** конституцию РФ, свои гражданские

	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» A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	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-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 **Эталонный уровень** **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; **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 **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» 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» A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в	**Пороговый уровень** **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). **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; **Имеет опыт:** решения образовательных и спортивных задач в составе команды; формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки **Стандартный уровень** **Знает:** источники, причины и способы управления конфликтами; сущностные характеристики и типологию лидерства; факторы эффективного лидерства; антидопинговые правовые документы; **Умеет:** планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;

	образовательных организациях	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 **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 **Эталонный уровень** **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 **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. **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

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 «Трудовое право, контрактирование в сфере 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 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 - 10; для преподавателя - 1. Мультимедийная доска - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 2 шт, принтер. Комплекты раздаточных	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/

		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. 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 -	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

		2. Учеб. доска для мела - 2. Перечень технических средств обучения: рабочие станции - 32 шт, проектор, экран.	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 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/

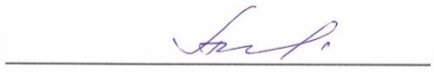
6.	Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21	28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор	Прикладное ПО Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, 31.05.2012 г. пакет офисных приложений продукт Microsoft Office Professional 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 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: очная
Курс – 2
Семестр – 4
Итоговая форма контроля: зачет (4 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 12
7. Оценочные средства 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 16
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 20
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины 21
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
Приложение 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-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 05.005 F/02.6	УК-7; ПК-1, ПК-4, ПК-10
Уметь:		
Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек	05.005 D/01.5	УК-7; 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; ПК-1, ПК-4, ПК-10
Владеть:		
Навыками организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения	05.005 D/01.5	УК-7; 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 2 курсе по очной 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 «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		***24***	***24***
Лекции		6	6
Семинары		6	6
Практические занятия		12	12
Промежуточная аттестация (зачет)		***4***	***4***
Самостоятельная работа		***80***	***80***
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	32		2	2	-	28
Раздел 2. Классическая аэробика как базовый вид специальной физической подготовки школьников							
2.1.	Развитие аэробных, координационных и силовых способностей школьников на основе применения средств	36		2	2	6	26

	классической аэробики						
Раздел 3. Структура и содержание школьного фитнес-урока							
3.1.	Структура, содержание школьного фитнес-урока и его планирование	36		2	2	6	26
Зачет		4	4				
Итого:		**108**	**4**	**6**	**6**	**12**	**80**
				24			

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 – 2 часа.

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.

Семинарское занятие: Фитнес-урок как средство повышения интереса школьников к занятиям физическими упражнениями – 2 часа.

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. 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».

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

Лекция 2.1: Развитие аэробных, координационных и силовых способностей школьников на основе применения средств классической аэробики – 2 часа.

Базовые шаги классической аэробики. Требования к музыкальной фонограмме. Принципы составления хореографической связки для аэробного блока. Подбор силовых упражнений для силового блока. Направленность воздействия занятий классической аэробикой на организм школьников

(развитие аэробных, координационных и силовых способностей занимающихся).

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.

Семинарское занятие: Развитие аэробных, координационных и силовых способностей школьников на основе применения средств классической аэробики – 2 часа.

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.

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.

Практическое занятие № 1: **Развитие аэробных, координационных и силовых способностей школьников на основе применения средств классической аэробики – 2 часа.**

Просмотр учебного видеофильма: «Аэробика № 5».

Практическое занятие № 2: **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. Выполнение хореографической комбинации 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.

Практическое занятие № 3: **Развитие аэробных, координационных и силовых способностей школьников на основе применения средств классической аэробики – 2 часа.**

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 – 2 часа.

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 – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Структура школьного фитнес-урока на основе классической аэробики.

2. Задачи и содержание подготовительной части фитнес-урока на основе классической аэробики.

3. Задачи и содержание основной части фитнес-урока на основе классической аэробики.

4. Задачи и содержание заключительной части фитнес-урока на основе классической аэробики.

5. Разработка аэробного блока основной части фитнес-урока.

6. Разработка силового блока основной части фитнес-урока.

7. Задачи стретчинга в различных частях занятия.

8. Объекты планирования фитнес-урока.

9. 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>Практические занятия:</u> Структура, содержание школьного фитнес-урока и его планирование – 6 часов.

Тренинг. Разработка план-конспекта фитнес-урока на основе классической аэробики для школьников старших классов.

Проведение фитнес урока на основе классической аэробики, разработанного 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 докладов: - Степ-аэробика, направленность воздействия на занимающихся; - Функциональный тренинг, направленность воздействия на занимающихся; - Черлидинг, направленность воздействия на занимающихся.	28	Доклад с презентацией
Раздел 2. Классическая аэробика как базовый вид специальной физической подготовки школьников		
Темы докладов: - Классическая аэробика как средство специальной физической подготовки школьников; - Музыкальная фонограмма для школьного фитнес-урока;	26	Доклад с презентацией
Раздел 3. Структура и содержание школьного фитнес-урока		
Темы докладов: - Структура и содержание школьного фитнес-урока; - Оперативное планирование фитнес-урока.	26	Доклад с презентацией
Всего:	**80**	

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	**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

социальной и профессиональной деятельности		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
ПК-4 Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **F/02.6** Планирование и	***Знает:*** методики физического воспитания; нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся. ***Умеет:*** планировать занятия

процессов	методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения	по физической культуре и подбирать методику проведения занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интереса обучающихся, занимающихся; контролировать состояние занимающихся. ***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)** **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:*** принципы, методы, подходы и формы планирования содержания физического воспитания с различным контингентом населения. ***Умеет:*** организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия разной направленности на спортивных объектах с различным контингентом занимающихся. ***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

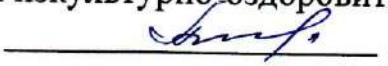
№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной 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

№	Тип, номер лицензии, наименование	Дата выдачи	Вид программного

п/п	продукта	первоначальной лицензии	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»
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 2022

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: очная
Курс – 2
Семестр –4
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 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 «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 Уметь: применять методы математической статистики, теоретического и экспериментального исследования для конкретной области применения Иметь опыт: навыками применения современного математического и статистического инструментария для решения прикладных задач.	ПДО – В/01.6 ИМД – F/02.6, F/03.6, F/04.6, F/06.6, F/07.6, F/08.6	УК-1, 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 1 курсе по очной 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
			1
Контактная работа преподавателей с обучающимися		30	30
Лекции		6	6
Практические занятия		18	18
Промежуточная аттестация (зачет)		4	4
Самостоятельная работа		80	80
Общая трудоемкость	**часы**	108	108
	ЗЕ	3	3

5.Содержание дисциплины

5.1.Количество часов по видам занятий

Тема 1. Выборочный метод исследования.
Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез.
Тема 3. Корреляционный анализ.
Тема 4. Регрессионный анализ.

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лекции	Практич. занятия	Самост. работа
Тема 1. Выборочный метод исследования	22	2	4	16
Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез	28	2	6	20
Тема 3. Корреляционный анализ	26	2	4	20
Тема 4. Регрессионный анализ	28		4	24
Зачет	4			
Итого часов	108	6	18	80

5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

5.5.1. Содержание лекционных занятий

Лекция 1. Выборочный метод исследования (2 часа)

Понятие выборочного метода исследования. Генеральная и выборочная совокупности. Репрезентативность выборки и ее значение для достоверности результатов исследования в физической культуре и спорте.

Классификация видов выборки. Вероятностные (случайные) выборки: простая случайная, систематическая (механическая), стратифицированная, кластерная (гнездовая). Невероятностные выборки: квотная, стихийная, целевая, выборка методом «снежного кома».

Методы отбора объектов из генеральной совокупности: повторный и бесповторный отбор. Способы получения случайных выборок: жеребьевка, механический отбор, типический отбор, серийный отбор.

Ошибки выборочного наблюдения. Случайные и систематические ошибки, их источники. Оценка точности выборки и определение необходимого объема выборки для проведения исследований в сфере физической культуры и спорта.

Изучение темы направлено на приобретение знаний: понятие выборочного метода, генеральной и выборочной совокупности, основных видов выборки и методов отбора; умений: определять необходимый объем выборки для решения исследовательских задач в профессиональной деятельности, оценивать репрезентативность выборки; навыков: применять различные способы формирования выборочных совокупностей при проведении исследований в физической культуре и спорте; формирования компетенций (УК-1, ПК-8).

Лекция 2. Общие принципы проверки статистических гипотез (2 часа)

Понятие статистической гипотезы. Нулевая (H_0) и альтернативная (H_1) гипотезы. Направленные и ненаправленные альтернативные гипотезы.

Ошибки первого и второго рода при проверке статистических гипотез. Вероятность ошибок и их значение для интерпретации результатов исследований в физической культуре и спорте.

Понятие уровня статистической значимости. Стандартные уровни значимости: $p = 0,05$; $p = 0,01$; $p = 0,001$. Интерпретация эмпирических значений статистических критериев.

Правило принятия статистического вывода. Ось значимости: зона незначимости, зона неопределенности, зона значимости. Сравнение эмпирического значения критерия с критическими значениями.

Принцип практической невозможности маловероятных событий как основа проверки статистических гипотез. Косвенное подтверждение альтернативной гипотезы через отвержение нулевой гипотезы.

Изучение темы направлено на приобретение знаний: понятие статистической гипотезы, виды гипотез, ошибки первого и второго рода, уровни значимости и правило принятия статистического вывода; умений: формулировать нулевую и альтернативную гипотезы применительно к задачам исследований в физической культуре и спорте, интерпретировать результаты статистической проверки гипотез; навыков: применять алгоритм проверки статистических гипотез при анализе результатов педагогических и спортивно-медицинских исследований; формирования компетенций (УК-1, ПК-8).

Лекция 8. Корреляционный анализ (2 часа)

Понятие корреляционной связи. Функциональная и статистическая зависимость. Корреляционная зависимость как частный случай статистической связи.

Основные вопросы корреляционного анализа: наличие связи между величинами, сила и направление связи, характер зависимости (прямая/обратная, линейная/нелинейная).

Коэффициент корреляции как мера взаимосвязи. Коэффициент корреляции Пирсона, его свойства и интерпретация. Ковариация и ее роль в корреляционном анализе.

Построение корреляционного поля. Определение формы, направления и тесноты связи. Особенности применения корреляционного анализа в исследованиях физической культуры и спорта.

Требования к применению корреляционного анализа: нормальность распределения признаков и линейность зависимости. Примеры использования корреляционного анализа в спортивной практике.

Изучение темы направлено на приобретение знаний: понятие корреляционной связи, виды зависимостей, коэффициент корреляции и его интерпретация, условия применения корреляционного анализа; умений: определять наличие, силу и направление связи между показателями физической подготовленности и другими признаками; навыков: проведения корреляционного анализа результатов педагогических и медико-биологических исследований в физической культуре и спорте, интерпретации коэффициентов корреляции для обоснования выводов; формирования компетенций (УК-1, ПК-8).

5.5.2. Содержание практических занятий

Тема 1. Выборочный метод исследования (4 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.

Рекомендуемая 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.

Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез (6 часов)

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.

Рекомендуемая литература

1. Конюхова, Г.П. Дидактические материалы по высшей матема-тике 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.

Тема 3. Корреляционный анализ (4 часа)

Понятие корреляции. Корреляционное поле. Параметрический коэффициент корреляции Пирсона. Бисериальный коэффициент корреляции.Коэффи-

циент 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.

Рекомендуемая 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.

Тема 4. Регрессионный анализ (8 часов)

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.

Рекомендуемая литература

1. Конюхова, Г.П. Дидактические материалы по высшей матема-тике 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.

6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Количество часов	Виды контроля
Тема 1. Выборочный метод исследования - 14 часов			
1	Общие правила вычисления числовых данных полученных в ходе исследования	6	Проверка конспекта, собеседование
2	Определение необходимой численности выборки	8	Проверка конспекта, расчетного задания
Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез – 26 часов			
1	Обзор научных статей, диссертационных работ на применение критериев значимости в научных исследованиях	8	Отчет, собеседование
2	Односторонние и двусторонние критерии	8	Проверка конспекта, собеседование
3	Нормальное распределение	10	Проверка конспекта, собеседование
Тема 3. Корреляционный анализ - 14 часов			
1	Составление задачи (на основе самостоятельно полученных экспериментальных данных) на определение коэффициента корреляции и проверки его на достоверность	10	Отчет
2	Коэффициент ассоциации (взаимосвязь качественных признаков)	4	Проверка конспекта, собеседование
Тема 4. Регрессионный анализ –часа			
1	Примеры регрессионных задач в спорте	4	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

4. 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

5. 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

6. 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 – В/01.6 ИМД – F/02.6, F/03.6, F/04.6, F/06.6, F/07.6, F/08.6	**<u>Пороговый уровень</u>** *Знать*: основные способы представления информации с использованием математических средств *Уметь*: анализировать и интерпретировать полученные результаты исследования *Иметь опыт*: пользоваться навыками применения результатов исследования в практической деятельности **<u>Стандартный уровень</u>** *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 *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 *Имеет опыт*: пользоваться навыками применения результатов исследования в практической деятельности, комплексом современных методов обработки, обобщения и анализа информации **Эталонный уровень** *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 *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 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 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».
	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.
	Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21	30 посадочных мест: для студентов - 18; для преподавателя - 1.
	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.
	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.
	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 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 фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданов

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданов

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: очная

Курс – 1
Семестр - 1
Итоговая форма контроля: зачет 1 сем. (72 ч.)

Рабочую программу разработали:
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
1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины..**Ошибка! Закладка не определена.**
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
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 или иные материалы 19
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 19
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине 19
7.2.3. Вопросы к зачету 23
8. Перечень основной и дополнительной литературы 24
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 25
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины 25
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 26

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: - национальные стандарты и нормативно-техническую документацию по организации спортивно-зрелищных мероприятий; - методики разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек; - порядок оформления разрешительной документации на проведение спортивно-зрелищного мероприятия; - теорию и практику современной режиссуры спортивно-зрелищного мероприятия; - выразительные средства режиссуры спортивно-зрелищного мероприятия; - новые формы и современные технологии в режиссуре спортивно-зрелищного мероприятия; - материально-техническое обеспечение и финансирование споривно-зрелищного мероприятия. **Умеет:**	ПС: «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» F/04.6 Подготовка и проведение споривно-зрелищных мероприятий	УК-5; ПК-1;7;10

- планировать, организовывать и проводить спортивно-зрелищное мероприятие с учетом возрастных особенностей зрителей, участников; - определять материально-техническое и финансовое обеспечение проведения спортивно-зрелищного мероприятия; -контролировать подготовку и ход проведения споривно-зрелищного мероприятия. **Имеет опыт:** - выявление целей и задач, основных параметров и условий подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия; - разработка композиционно-постановочного плана спортивно-зрелищного мероприятия; - разработка плана материального обеспечения и бюджета спортивно-зрелищного мероприятия; - 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.04.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе (1 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 (1 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			
		Лекции	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. и др.. 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 приобретение студентами знаний периодизации истории физической культуры, умений понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; навыков социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта; формирования 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:

2. 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

3. Кузьмичева Е.В. и др.. 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 приобретение студентами:

знаний методики проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий (положение), умений определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся, навыков составления планов проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий, разработки положения о спортивном соревновании, физкультурно-оздоровительном и спортивно-массовом мероприятии, 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 приобретение студентами:

знаний передового опыта организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера, умений использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера, навыков проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; 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. Миниханова, Г. А. Чикалова.— Волгоград: ВГАФК, 2012.— 111 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233126

Дополнительная литература:

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

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.; - Массовые спортивные представления на	16	Устный опрос

стадионе в послевоенный период; - Спартакиады народов СССР и их роль в развитии жанра режиссуры художественно-спортивных праздников; - Роль Олимпиады-80 в Москве в развитии современного жанра спортивной режиссуры.		
Тема 2. Методические основы планирования и проведения спортивно-зрелищного мероприятия.		
-Документация, регламентирующая порядок проведения мероприятия; -Особенности современных подходов к менеджменту спортивно-зрелищного мероприятия; - 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
Итог:	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:

3. 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

4. Кузьмичева Е.В. и др.. 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

5. 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. 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

7. 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» F/04.6 Подготовка и проведение споривно-зрелищных мероприятий	**Знает (пороговый уровень):** - периодизацию истории физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры. **Умеет (стандартный уровень):** - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта **Имеет опыт (эталонный уровень):** - 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» F/04.6 Подготовка и проведение споривно-зрелищных мероприятий	**Знает (пороговый уровень):** -методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; **Умеет (стандартный уровень):** - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; **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 работу с различным	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):** передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.		**Умеет (стандартный уровень):** использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; **Имеет опыт (эталонный уровень):** - проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в 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:

3. 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

4. Кузьмичева Е.В. и др.. 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

5. 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. 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

7. 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 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 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: очная
курс – 1
семестр – 1
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 основной и дополнительной литературы …… 24
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……. 25
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 25
11. Материально-техническое 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 профессиональной деятельности	**Направленность (профиль)**
Педагогический Рекреационный Организационно-методический Организационно-управленческий 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 ее совершенствованию.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

Результаты обучения по дисциплине:	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знать: - 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: - 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: - 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 ООП

- Возрастная морфология относится к дисциплинам по выбору Б1. В.ДВ.03.02
- Учебную дисциплину «Возрастная морфология» (108 часа) студенты изучают на 1 курсе в первом семестре, итоговая форма контроля –зачет (1 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 2 зачетным единицам (3/108).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			1
Контактная работа преподавателей с обучающимися			
Лекции			
Семинары			
Практические занятия		20	20
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)		4	4
Самостоятельная работа		84	84
Общая трудоемкость	**часы**	108	108
	ЗЕ	2	

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	**22**	**4**	**18**
1.1.Введение в возрастную морфологию		2	
1.2. Возрастная периодизация. Биологическая зрелость и способы ее оценки		2	

Раздел 2. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата	**30**	**8**	**22**
2.1. Общий план строения и закономерности роста и развития костей черепа и туловища		2	
2.2. Общий план строения и закономерности роста и развития костей конечностей		2	
2.3. Общий план строения и возрастные особенности развития мышечной системы в онтогенезе		2	
2.4. Общий план строения и возрастные особенности соединений костей		2	
Раздел 3. Возрастные особенности развития систем обеспечения организма	**28**	**6**	**22**
3.1.Возрастные особенности строения и развития различных отделов пищеварительной и дыхательной систем		2	
3.2. Возрастные особенности строения и развития различных отделов мочевой и половой систем		2	
3.3. Возрастные особенности строения и развития различных отделов сердечно-сосудистой системы		2	
Раздел 4. Возрастные особенности развития регуляторных систем организма	**24**	**2**	**22**
4.1. Возрастные особенности строения и развития различных отделов нервной и эндокринной систем		2	
зачет	**4**		**4**
Всего	**108**	**20 (100%)**	**88**

* - 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 (2 часа).

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 (2 часа).

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 (2 часа)

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)..

4) Общий план строения и закономерности роста и развития костей конечностей (2 часа)

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)..

5) ***Общий план строения и возрастные особенности соединений костей (2 часа).***

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).

6)*Общий план строения и возрастные особенности развития мышечной системы в онтогенезе (2 часа).*

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 (2 часа).

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).

8) Возрастные особенности строения и развития различных отделов мочевой и половой систем (2 часа).

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).

9). Возрастные особенности строения и развития различных отделов сердечно-сосудистой системы (2 часа).

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).

10). 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 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. 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.	18	**Контрольная работа Устный опрос**

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 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** 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	22	**Устный опрос, дискуссия**

строении и функции красных и белых мышечных волокон. Двигательная единица. Возрастные особенности формирования ДЕ. Сила мышц. Возрастные особенности. Понятия «анатомического» и «физиологического» поперечника мышцы. Адаптационные изменения мышечной системы на клеточном и тканевом уровне. Возрастные особенности. Адаптационные изменения мышечной системы на органном и системном уровне. Возрастные 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	22	**Устный опрос, дискуссия**

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. 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	22	**Устный опрос**

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. 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	**88**	

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/

13. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.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 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 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 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 дифференцированному 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. Рудаскова, 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 .— 16-е изд. — М. : Спорт, 2022 .— 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.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

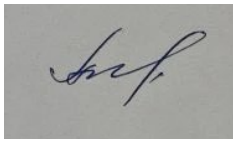
1. Таблицы и схемы по всем разделам возрастной морфологии.
2. Муляжи по всем разделам возрастной морфологии.
3. Скелеты, отдельные кости скелета человека.
4. Антропометрический инструментарий.
5. Методические пособия по опорно-двигательному аппарату, внутренним органам, эндокринной системе, нервной системе, 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 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

№ 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
к.п.н., доцент  И. В. Антипенкова

Приложение 1

Тесты по предмету «Возрастная морфология»

Уважаемые тестируемые! Вам предлагается тест для проверки знаний по предмету «Возрастная морфология» из 20 вопросов.

Инструкция:

1. Каждому вопросу соответствует только один вариант ответа.
2. В бланке ответов напротив номера вопроса поставить правильный вариант ответа.

1. К внутренним факторам роста и развития относятся:

1 – абиотические
2 – генетические
3 – социальные
4 – биотические

2. К основным закономерностям роста и развития относятся:

1 – симметричность
2 – необратимость
3 – асинхронность
4 – продолжительность

3. Укажите возраст, в большей степени отражающий онтогенетическую зрелость индивидуума:

1 – календарный
2 – биологический
3 – двигательный

4. Соматический тип человека это:

1 – вариант биологического развития
2 – тип внешности
3 – тип телосложения
4 – тип темперамента

5. Наиболее стабильным в онтогенезе человека является:

1 – эмбриональный период
2 – пубертатный период
3 – период зрелого возраста
4 – старческий период

6. Ускорение соматического развития и физиологического созревания детей и подростков это:

1 – асинхрония
2 – ретардация
3 – акселерация
4 – синхрония

7. В периоде внутриутробного развития выделяют:

1 – 3 триместра
2 – 2 триместра

3 – 2 семестра

8. У новорождённых детей кости черепа соединены при помощи:

1 – хрящевой ткани
2 – соединительной ткани
3 – хрящевой и соединительной ткани
4 – хрящевой и костной ткани

9. Первые молочные зубы у ребёнка в норме прорезываются:

1 – в 6-8 месяцев
2 – в 12-15 месяцев
3 – в 1-3 месяца
4 – в 18-20 месяцев

10. В норме длина тела ребёнка к 1 году (по сравнению с длиной тела при рождении) должна:

1 – удвоиться
2 – утроиться
3 – увеличиться на 50%
4 – увеличиться на 10 см

11. Период первого детства:

1 – от 2 до 5 лет
2 – от 4 до 7 лет
3 – от 2 до 3 лет

12. В период раннего детства основной формой физического развития ребёнка являются:

1 – разнообразные игры
2 – пониженная двигательная активность
3 – систематические тренировки

13. К профилактическим мероприятиям заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста *не* относятся:

1 – режим сна, труда и отдыха
2 – массаж
3 – гимнастика
4 – подбор специальной обуви

14. В период младшего школьного возраста жизненная ёмкость лёгких у детей:

1 – возрастает
2 – остаётся неизменной
3 – снижается

15. В период второго детства у многих детей начинает развиваться:

1 – тугоухость
2 – дальнозоркость
3 – близорукость
4 – дальтонизм

16. В период младшего школьного возраста наиболее интенсивно развивается:

1 – выносливость

2 – сила
3 – быстрота

17. Пубертатный период начинается:
1 – раньше у девочек
2 – раньше у мальчиков
3 – у всех в одно время

18. В пубертатном периоде:
1 – мышцы растут, строение мышечных волокон меняется
2 – мышцы растут, но строение мышечных волокон не меняется
3 – рост мышц идёт медленно, а строение мышечных волокон меняется

19. Наиболее эффективными методами сохранения здоровья в любом возрасте являются:
1 – соблюдение режима
2 – двигательная активность
3 – правильное питание
4 – совокупность всех вышеперечисленных методов

20. Процесс разрежения костной ткани с возрастом носит название:
1 – остеоартроз
2 – остеопороз
3 – остеохондроз

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 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: очная
Курс - 4
Семестр - 7
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 3
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
Содержание методических занятий 7
6. Самостоятельная работа 11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 12
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 12
7.2. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 15
7.2. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 15
Перечень требований и вопросов к зачету 15
7.3. Тестовые задания по дисциплине 16
7.3. Вопросы к зачету 42
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 43
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 44
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 44
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 46
12. Лицензионное программное обеспечение 49

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.

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).

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.

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: 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; **Уметь:** проводить анализ собственных действий и действий занимающихся, указывать на ошибки и исправлять их; выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятий, мероприятия; **Иметь опыт:** организации мест занятий в соответствии с установленными санитарно-гигиеническими нормативами;	П А/01.6 В/03.6 ПДО А/01.6 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; характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности; методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп. классификацию средств физического воспитания; характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся; 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 подготовки к выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	ПОО А/01.6 ПДО А/02.6; С/01.6 ИМД А/01.4; А/03.4; В/01.4; В/03.5; С/01.5; С/03.5; D/03.5	ПК-10

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; объяснить различным слоям населения значение различных средств физического воспитания; осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся; осуществлять контроль физической подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей; 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) **Иметь опыт:** 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; 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 часов).

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			7
Контактная работа преподавателя с обучающимися:		24	24
Методические занятия		24	24
Самостоятельная работа		44	44
Итоговая аттестация (зачёт)		4	4
Общая трудоемкость	часы	72	72
	ЗЕ	2	2

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	4	2*	2	
2. История знака ГТО. Путь знака ГТО	4	2*	2	
3. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе	4	2*	2	
4. Уровни внедрения Комплекса ГТО и управления	4	2*	2	
5. Маркетинг и брендбук ВФСК ГТО	4	2*	2	
6. Роль и задачи образовательных организаций. Схема бизнес процессов внедрения Комплекса ГТО	4	2*	2	
7. Центры тестирования ВФСК ГТО	4	2*	2	
8. Организация судейства мероприятий ВФСК ГТО	10	4*	6	
9. Функциональные обязанности, требования к спортивным судьям, судейским бригадам, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии	10	2*	8	
10. Выполнение норм ВФСК ГТО	12	4*	8	
11. Урок «ГТО» в общеобразовательной школе	4		4	
12. Порядок судейства выполнения испытаний (тестов).	4		4	
13. Итоговая аттестация (зачёт)	4	-	-	4
ИТОГО:	72	24	44	4
Примечание: * - отмечены занятия, проводимые в интерактивных формах обучения				

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Содержание методических 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.

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

Тема 2. 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.

Занятие 3.

Тема. Уровни внедрения Комплекса ГТО и управления. Маркетинг и брендбук ВФСК ГТО.

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.

Фирменный стиль ГТО. Маркетинговая программа комплекса ГТО. Примеры использования фирменного стиля ГТО. Защита бренда комплекса ГТО. Брендбук.

Литература: 1, 4, 5, http://gto.ru.

Занятие 4.

Тема. 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: 1,2, 3, 4, 5, 6, http://gto.ru

Занятие 5.

Тема. Центры тестирования ВФСК ГТО.

Дорожная карта по подготовке к открытию Центра тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Общие положения. Порядок создания центра тестирования. Цели и задачи центра тестирования. Нормативно-правовое обеспечение создания Центра тестирования ВФСК ГТО. Кадровое обеспечение Центра тестирования ВФСК ГТО. Материально-техническое обеспечение. Организационное обеспечение. О создании центров тестирования в Муниципальных образованиях. Рекомендуемая методика создания центра тестирования.

Литература: 1,2, 3, 4, 5, http://gto.ru

Занятие 6.

Тема. 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).

Места для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Процедура тестирования гибкости и координационных способностей в рамках ВФСК ГТО. Процедуру тестирования прикладных навыков и выносливости в рамках ВФСК ГТО. Процедуру тестирования силы в рамках ВФСК ГТО. Процедуру тестирования скоростных и скоростно-силовых возможностей в рамках ВФСК ГТО. Функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО.

Литература: 1,2, 3, 4, 5, http://gto.ru

Занятие 7.

Тема. Организация судейства мероприятий ВФСК ГТО.

Общие положения. Рекомендуемые требования к спортивным судьям мероприятий ВФСК ГТО. Составы и порядок формирования ГСК. Вспомогательные службы ГСК. Проведение тестирования. Составы и порядок формирования судейских бригад. Требования к оборудованию мест тестирования о допуске испытуемых к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО. Организация работы по медицинскому обеспечению выполнения нормативов ВФСК ГТО. Алгоритм получения медицинского допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Допуск к выполнению нормативов лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра.

Литература: 1,2, 3, 4, 5, http://gto.ru

Занятие 8.

Тема. Судейство в легкой атлетике, гимнастике. Получение судейской категории.

Гимнастика в программе ВФСК ГТО. Легкая атлетика в программе ВФСК ГТО. Виды испытаний (тесты) для мужчин и женщин. Ошибки при выполнении тестов. Количественные показатели работы судейской коллегии при проведении испытаний. Основные вопросы организации судейства при проведении тестирования по нормативам испытаний ВФСК ГТО. Заявления и протесты. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей, координационных способностей и гибкости, уровня развития силовых способностей, уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками.

Литература: 1,2, 3, 4, 5, 9, http://gto.ru

Занятие 9.

Тема. Функциональные обязанности, требования к спортивным судьям, судейским бригадам, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО

Организация судейства мероприятий ВФСК ГТО. Функциональные обязанности, требования к спортивным судьям, судейским бригадам, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО.

Литература: 1,2, 3, 4, 5, 9, http://gto.ru

Занятие 10.

Тема. Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии.

Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии. Функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО.

Литература: 1,2, 3, 4, 5, http://gto.ru

Занятие 11.

Тема. Урок «ГТО» в общеобразовательной школе Фестивали ВФСК ГТО.

Игры ГТО. Фестиваль ГТО среди обучающихся профессиональных образовательных организаций. Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций. Фестиваль ВФСК ГТО среди студентов общеобразовательных организаций высшего образования. Фестиваль ВФСК ГТО среди семейных команд. Фестиваль ВФСК ГТО среди трудовых коллективов. Молодежный проект «От студзачета к знаку отличия ГТО».

Литература: 1,2, 3, 4, 5, 6, http://gto.ru

Занятие 12.

Тема. Порядок судейства выполнения нормативов испытаний (тестов). Порядок организации тестирования 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, 4, 5, 9, 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 современном этапе	Тестирование	2
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	2

9.	Фестивали ВФСК ГТО	Устный опрос	2
10.	Организация судейства мероприятий ВФСК ГТО	Тестирование	4
11.	Судейство в легкой атлетике, гимнастике. Получение судейской категории	Устный опрос	4
12.	Функциональные обязанности, требования к спортивным судьям, судейским бригадам, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО	Устный опрос	4
13.	Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии	Устный опрос	2
14.	Урок «ГТО» в общеобразовательной школе	Устный опрос	4
15.	Порядок судейства выполнения нормативов испытаний (тестов). Порядок организации тестирования прикладных навыков.	Устный опрос	2
16.	Итого		38

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)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования. ПС «Педагог дополнительного образования» A/01.6 Организация деятельности	**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; **Умеет (стандартный уровень):** проводить анализ собственных действий и действий занимающихся, указывать на ошибки и исправлять их; **Имеет опыт (эталонный уровень):** организации мест занятий в соответствии с установленными санитарно-гигиеническими нормативами;

	обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	
ПК-10	ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. ПС «Педагог дополнительного образования» А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы; С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по	**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; характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности; методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп. классификацию средств физического воспитания; характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся; 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 подготовки к выполнению населением нормативов испытаний (тестов) **Уметь (стандартный уровень):** оценивать уровень исходного физического и

	утвержденным программам; A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом; B/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке B/03.5 Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися; C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; C/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации. D/03.5 Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	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; объяснить различным слоям населения значение различных средств физического воспитания; осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся; осуществлять контроль физической подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей; 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) **Иметь опыт (эталонный уровень):** 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; 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

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 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 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	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

№ 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
		фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см, 1 шкаф, 2 кондиционера	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 и текущего контроля	Укомплектованы специализированной мебелью и тренажерами для занятий легкой атлетикой: 1. Сектор для толкания ядра (разметка сектора, сегмент, круг для метания, защитная сетка); 2. Тренировочный сектор для метания молота (круг для метания, защитная сетка); 3. Тренировочный сектор 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
		метания копья (разметка сектора, защитная сетка); 4. Беговая дорожка 100 метров (6 беговых дорожек с разметкой, тренировочные барьеры); 5. Беговая дорожка 60 метров (8 беговых дорожек с разметкой, 8 стартовых колодок); 6. Беговая дорожка 200 метров (6 дорожек с разметкой по кругу) 7. Беговая дорожка 30 метров (2 беговые дорожки для специальных беговых и прыжковых упражнений с мягкий покрытием; 8. Сектор для прыжка с шестом POLANIK (2 стойки, маты для приземления, дорожка с разметкой) 9. 2 ямы для прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с разбега (4 планки для отталкивания); 10. 2 ямы для прыжка в высоту POLANIK (4 стойки, маты для приземления, 1 планка для прыжка в высоту) 11. Шведская стенка (10 секций); 12. 2 гимнастических перекладины; 13. Подвесные перекладины (8 штук); 14. 1 гимнастический конь; 15. 1 гимнастический мостик; 16. 10 гимнастических скамеек; 17. Маты тренировочные 10 штук; 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 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
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 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: очная
Курс – 4
Семестр – 7
Итоговая форма контроля – зачёт (7 семестр)

Рабочую программу разработала:
Мельник Е.В., к.психол.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 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
6. Самостоятельная работа студентов 17
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 22
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 22
7.2.2. Типовые задания по дисциплине 22
7.2.3. Вопросы к зачету 30
8. Перечень литературы 31
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 33
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 33
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 39

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 4 курсе, по очной 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:

1. Закономерности общения и взаимодействия;
2. 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**	**Компетен-ции**
Знать: - теоретические основания методов и средств установления контакта, убеждения и взаимодействиями с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями)	**ПС 05.005 ИМД "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"** **B/05.5** Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися	УК-3

несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; - техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседника; - теоретические и практические основания работы в коллективе, команде, функциональных ролей в команде, лидерства и руководства **Уметь**: - проводить коммуникации с субъектами физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами - выявлять индивидуальные особенности участников физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности и взаимодействовать в соответствии с ними - пользоваться различными стилями руководства занимающимися физкультурно-спортивной (оздоровительной) организации - распознавать и разрешать конфликтные ситуации с учетом интересов участников физкультурно-спортивной (оздоровительной) организации **Иметь опыт**: - взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - проведения работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств - проведения различных воспитательных, физкультурно-массовых и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в части установленных полномочий - руководства проведением физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в физкультурно-спортивной организации	во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории **С/01.5** Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации **Е/01.6** Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации **ПС 01.003 ПДО «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»** **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы **ПС 05.008 РО «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»** А/02.6 Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях **А/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	

Знать: - методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения субъектов в деятельность и общение при организации и проведении различного рода мероприятий - методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества субъектов образовательной и физкультурно-спортивной/(оздоровительной) деятельности - источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов **Уметь**: - координировать тренировочную и образовательную деятельность в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта - взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями обучающихся и занимающихся при решении задач обучения и воспитания с соблюдением норм этики, психологического такта педагога **Иметь опыт**: - организации, в том числе стимулирования и мотивации деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях; - проведения различных мероприятий по поддержанию мотивации у занимающихся к выбранной деятельности; - объяснять и убеждать занимающихся в эффективности образовательных и физкультурно-оздоровительных программ в образовательной и физкультурно-спортивной организации	**ПС 05.005 ИМД "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта "** **B/05.5** Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории **C/01.5** Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации **E/01.6** Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации **ПС 01.003 ПДО «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»** **A/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы **ПС 05.008 РО «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»** A/02.6 Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях **A/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	ПК - 3

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 4 курсе в 7-м семестре, по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки студента по дисциплинам: «Педагогика», «Психология», «Философия».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		24	24
Лекции		-	-
Семинары и практические занятия		24	24
Лабораторные работы		-	-
Промежуточная аттестация		Зачет – 4	Зачет – 4
Самостоятельная работа		44	44
Общая трудоемкость	**часы**	72	72
	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
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Закономерности общения и взаимодействия					
1.1. Психологические особенности межличностных отношений	4		2		2
1.2. Общение, виды и этапы	4		2		2
1.3. Общение как обмен информацией	4			2	2
1.4. Общение как взаимодействие	4			2	2
1.5. Общение как восприятие людьми друг друга	4			2	2
1.6. Индивидуальные особенности в общении	4		2		2
1.7. Основные умения в общении	6			2	4
Раздел 2. Особенности делового общения					
2.1. Этика делового общения	6		2		4
2.2. Этикет и культура поведения делового человека	6		2		4
2.3. Психологическая характеристика конфликта.	4		2		2
2.4. Поведение в конфликтной ситуации.	6			2	4

1	2	3	4	5	6
2.5. Конфликтные личности	4				4
2.6. Лидерство и руководство	6		2		4
2.7. Ведение деловой беседы, переговоров	2				2
2.8. Публичное выступление	4				4
Зачет	4				
Всего	**72**	**-**	**24**		**44**

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. 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. 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

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). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433642

4. 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

5. 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

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. Общение, виды и этапы (2 час.)

План

1. Понятие и функции общения.
2. Виды общения.
3. Структура и средства общения.
4. Стороны общения.

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. 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

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). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433642

4. 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

5. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний *о теоретических основаниях общения, его видах, функциях,* ***умений*** *применять знания в области межличностного общения,* ***опыта*** *практической работы общения с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной*

деятельности ***и формирование*** *универсальных компетенций (УК-3), и профессиональных компетенций (ПК-3).*

Семинар № 3. Общение как обмен информацией (2 час.)

План

1. Специфика обмена информацией между людьми.
2. Коммуникативные барьеры.
3. Вербальная коммуникация. Речь
4. Невербальные способы общения.

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. 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

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). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433642

4. 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

5. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний *о специфике общения как обмена информацией,* ***умений*** *применять способы вербальной и невербальной речи, и их распознавать,* ***опыта*** *практической работы в эффективном убеждении и взаимодействии с другими людьми* ***и формирование*** *универсальных компетенций (УК-3), и профессиональных компетенций (ПК-3).*

Семинар № 4. Общение как взаимодействие (2 час.)

План

1. Природа и структура взаимодействия.
2. Транзактный анализ Э.Берна.
3. Взаимодействие личности и группы.

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. 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

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). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433642

4. 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

5. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний *о специфике общения как взаимодействии, о теоретических аспектах транзактного анализа взаимодействий между людьми;* ***умений*** *применять знания при взаимодействии с коллективом и группой,* ***опыта*** *практической работы в качестве лидера группы, или в любой другой роли в составе группы, воздействовать на деятельности членов группы для достижения эффективного результата;* ***и формирование*** *универсальных компетенций (УК-3), и профессиональных компетенций (ПК-3).*

Семинар № 5. Общение как восприятие людьми друг друга (2 час.)

План

1. Понятие социальной перцепции.
2. Механизмы межличностного восприятия.
3. Эффекты межличностного восприятия.
4. Имидж личности как воспринимаемый и передаваемый образ.

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. 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

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). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433642

4. 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

5. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний *о теоретических основаниях социальной перцепции, понимания эффектов восприятия личности,* ***умений*** *создавать такие эффекты и распознавать при восприятии других людей,* ***опыта*** *создания собственного имиджа как специалиста в области физической культуры* ***и формирование*** *универсальных компетенций (УК-3), и профессиональных компетенций (ПК-3).*

Семинар № 6. Индивидуальные особенности в общении (2 час.)

План

1. Общение и темперамент.
2. Общение и характер человека.
3. Особенности в общении мужчин и женщин.

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. 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

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). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433642

4. 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

5. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний *о теоретических аспектах индивидуального влияния на процесс общения в системах «человек-человек», «человек-группа», способов эффективной коммуникации с людьми имеющих различные индивидуально-типологические и характерологические черты,* ***умений*** *применять знания в области межличностного взаимодействия с людьми имеющих различия в возрасте и гендерной принадлежности,* ***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 № 7. 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. 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. 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

3. 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

4. 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

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 № 8. Этика делового общения (2 час.)

План

1. Чувство собственного достоинства. Самоценность.
2. Этические нормы и принципы делового общения.

3. Нравственные эталоны поведения руководителя.

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. 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

3. 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

4. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний *о теоретических основаниях установления контакта и взаимодействия с различными людьми, этики делового общения,* ***умений*** *эффективно вступать в деловое взаимодействие с людьми в ситуациях профессиональной деятельности,* ***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 № 9. Этикет и культура поведения делового человека (2 час.)

План

1. Понятия делового этикета и культуры поведения.
2. Психологические приемы вербального общения.
3. Правила внешнего вида в деловом общении.

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. 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

3. 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

4. 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

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 № 10. Психологическая характеристика конфликта (2 час.)

План

1. Понятие, структура конфликта.
2. Этапы развития конфликта.
3. Виды конфликта.

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. Мельник, Е.В, Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В.Мельник, Е.В.Силич, Н.В.Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2013. – 86 с.

3. 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

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. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний *о теоретических основаниях конфликтных ситуаций, видов конфликта и его функций,* ***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 № 11. 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 ситуации.

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. Мельник, Е.В, Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В.Мельник, Е.В.Силич, Н.В.Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2013. – 86 с.

3. 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

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. 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

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).*

Семинар № 12. Лидерство и руководство (2 час.)

План

1. Понятия лидерство, руководство.
2. Типы лидерства и управления.
3. Психологические качества эффективного руководителя.

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. 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

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). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433642

4. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний *о понятиях лидерство, руководство и управление, психологических качествах эффективного лидера,* ***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).*

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	8	Выступление на занятии
2.	Подготовка к ответам на практических занятиях	16	Устный опрос
3.	Написание рефератов	6	Письменная работа. Зачет
4.	Психодиагностика: отношения к себе; коммуникативных и организаторских склонностей; поведения в конфликтной ситуации	2	Письменная работа
5.	Оформление свода правил делового этикета	2	Письменная работа
6.	Оформление памятки: «Правила поведения в конфликтной ситуации»	2	Письменная работа
7.	Оформление памятки: «Подготовка к публичному выступлению»	2	Письменная работа
8.	Оформление памятки: «Проведение деловой беседы, переговоров»	2	Письменная работа
9.	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 "** **B/05.5** Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории **C/01.5** Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации **E/01.6** Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации **ПС 01.003 ПДО «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»** **A/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	**Знает (пороговый уровень):** - теоретические основания методов и средств установления контакта, убеждения и взаимодействиями с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; - техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседника; - теоретические и практические основания работы в коллективе, команде, функциональных ролей в команде, лидерства и руководства **Умеет (стандартный уровень):** - проводить коммуникации с субъектами физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами - выявлять индивидуальные особенности участников физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности и взаимодействовать в соответствии с ними - пользоваться различными стилями

	ПС 05.008 РО «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» А/02.6 Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях **А/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	руководства занимающимися физкультурно-спортивной(оздоровительной) организации - распознавать и разрешать конфликтные ситуации с учетом интересов участников физкультурно-спортивной (оздоровительной) организации **Имеет опыт (эталонный уровень):** - взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - проведения работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств - проведения различных воспитательных, физкультурно-массовых и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в части установленных полномочий - 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 "** **В/05.5** Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории **С/01.5** Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации **Е/01.6** Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации **ПС 01.003 ПДО «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»** **А/01.6** Организация деятельности обучающих-ся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы **ПС 05.008 РО «Руководитель**	**Знает (пороговый уровень):** - методы и формы организации общения, техники и приемы вовлечения субъектов в деятельность и общение при организации и проведении различного рода мероприятий - методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества субъектов образовательной и физкультурно-спортивной / (оздоровительной) деятельности - источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов **Умеет (стандартный уровень):** - координировать тренировочную и образовательную деятельность в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта - взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями обучающихся и занимающихся при решении

	организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» А/02.6 Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях **А/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	задач обучения и воспитания с соблюдением норм этики, психологического такта педагога. **Имеет опыт (эталонный уровень):** - организации, в том числе стимулирования и мотивации деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях; - проведения различных мероприятий по поддержанию мотивации у занимающихся к выбранной деятельности; - 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 (7 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 представленные ниже отрывки, 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. Общение как психическое и социальное явление, уровни общения.
2. Структура общения, классификация видов общения.
3. Виды коммуникации.
4. Транзакции как единицы общения и взаимодействия. Транзактный анализ Э.Берна.
5. Речевое (вербальное) общение.
6. Невербальное общение.
7. Коммуникативный потенциал личности.
8. Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС).
9. Коммуникативные барьеры в общении.
10. Онлайн-общение.
11. Стили взаимодействия.
12. Шкала межличностных отношений.

13. Психологическое влияние, его виды.
14. Общение в различных возрастных и социальных группах.
15. Механизмы восприятия: идентификация и эмпатия.
16. Установки и эффекты восприятия.
17. Имидж личности как воспринимаемый образ.
18. Понятие «конфликтная ситуация», «конфликт», «конфликтное поведение», виды конфликта.
19. Динамика развития конфликта.
20. Типы конфликтных личностей, их поведение, способы взаимодействия с ними.
21. Способы разрешения конфликта.
22. Диагностика стилей поведения в конфликтной ситуации.
23. Формальное деловое общение (правила ведения переговоров, совещания, дискуссии).
24. Речевые стратегии и правила ведения деловых бесед. Этикет делового общения.
25. Психологические особенности публичного выступления.
26. Этикет делового разговора по телефону.
27. Неформальное деловое общение (официальные приемы).
28. Психологическое воздействие и манипулирование в деловом общении.
29. Понятие лидерства. Теории лидерства и виды лидеров.
30. Качества личности, важные для лидерства.
31. Отличие лидерства от руководства.
32. Стили руководства. Психологические качества эффективного руководителя.
33. 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 явилось практическое занятие, которое несет в себе основные дидактические функции: постановку и обоснование задач, сообщение и усвоение новых знаний, привитие интеллектуальных умений и навыков, мотивирования студентов к дальнейшей учебной деятельности, интегрирования преподаваемой дисциплины с другими предметами, а также выработку интереса к теоретическому анализу.

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 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 списка литературы согласно ГОСТ 7.1-2003, от 1 июля 2004 года. 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 университета.

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

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

Психотерапевтическая энциклопедия / Д. Б. Карвасарский [и др.]. – СПб.: Питер, 1999. – 752 с.

Книга, изданная под редакцией

Управление качеством образования / под ред. М. М. Поташника. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 448 с.

Книга, переведенная с другого языка

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. 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,	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная

	индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	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

«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: очная
Курс – 4
Семестр – 8
Итоговая форма контроля: зачет – 8 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 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 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 16
7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 16
7.2.2. Вопросы к зачету по дисциплине «Авторские программы в фитнесе» 16
8. Перечень основной и дополнительной литературы 17
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины 18
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 19
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 20
Приложения 22

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)	ИМ 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	ИМ 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)	ИМ 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)	ИМ F/03.6	ПК-1, ПК-2, ПК-3
Использование методик авторских программ для организации физкультурно-оздоровительной работы с населением	ИМ 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)	ИМ D/04.5	ПК-2, ПК-3
Разработка содержания спортивно-массовых мероприятий (с использованием авторских программ)	ИМ 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 4 курсе в 8 семестре по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет (8 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**
			8
Контактная (аудиторная) работа преподавателей с обучающимися		***24***	***24***
Лекции		10	10
Семинары		6	6
Практические занятия		8	8
Промежуточная аттестация (зачет)		***4***	***4***
Самостоятельная работа		***44***	***44***
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	
	З.Е.	**2**	

Лекционные занятия составляют 40 % 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»	14	-	2*	-	2*	10
1.2. Кинезитерапия по методу С.М. Бубновского	16		2*	2	2*	10
Раздел 2. Авторские программы, основанные на восточных оздоровительных системах						
2.1. Пилатес	11	-	2	-	1*	8
2.2. Калланетика	13	-	2	2*	1*	8
2.3. Системы, основанные на техниках дыхания бодифлекс и оксисайз	14	-	2	2	2*	8
Зачет	4	4	-	-	-	-
Итого:	**72**	**4**	**10**	**6**	**8**	**44**
			24			

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 – 2 часа.

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.

Практическое занятие: **Способ коррекции телосложения человека «Шейпинг» – 2 часа.**

Тренинг. Проведение шейпинг-тестирования с использованием компьютерной программы «Шейпинг дома».

Проведение занятия по системе «Шейпинг».

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 – 2 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.

Семинарское занятие: **Способ коррекции телосложения человека «Шейпинг» «Кинезитерапия по методу С.М. Бубновского» – 2 часа.**

Занятие проводится в форме пресс-конференции.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое шейпинг? Дайте характеристику данной системе.
2. Назовите разработчиков и страну, в которой была создана система «Шейпинг».
3. Охарактеризуйте понятие «шейпинг-модель» и обозначьте ее место в системе «Шейпинг».
4. С помощью каких компонентов в системе «Шейпинг» достигается результат?
5. Охарактеризуйте методику диагностики (шейпинг-тестирование) занимающихся.
6. Что такое видеопрограмма в шейпинге? Как она используется и какую роль играет?

7. В чем особенность организации рационального питания в шейпинг-системе?

8. Охарактеризуйте содержание и особенность методики занятий шейпингом.

9. На какие группы мышц направлены упражнения, из которых состоит основная часть занятия шейпингом? Почему?

10. Чем аэробика отличается от шейпинга?

11. Охарактеризуйте многофункциональный тренажер С.М. Бубновского.

12. Каковы оздоровительные возможности МТБ?

13. Каковы основные принципы суставной гимнастики С.М. Бубновского?

Практическое занятие: Кинезитерапия по методу С.М.Бубновского – 2 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/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. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.

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. 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

Лекция 2.1. : «Пилатес» – 2 часа.

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.

Практическое занятие: Пилатес – 1 час.

***Тренинг.** Проведение оздоровительно-релаксационных занятий с применением средств пилатеса.

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.

Лекция 2.2.: «Калланетика» – 2 часа.

История возникновения калланетики. Основные правила: постепенность наращивания нагрузок, 7-12 упражнений, тренировка двигательных функций, систематичность занятий. Особенности техники выполнения упражнений. Средства калланетики для разных частей занятия.

Семинарское занятие: Пилатес, калланетика – 2 часа.

***Деловая игра** «Угадай: пилатес или калланетика?» Обучающиеся делятся на две группы, каждая из групп готовит к показу 10 упражнений пилатеса и калланетики для другой группы. Показывает их в разброс. Задача другой группы определить и обосновать, к какой системе принадлежит показанное упражнение.

Литература:

1. 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

Практическое занятие: Калланетика – 1 час.

Проведение оздоровительно-релаксационных занятий с применением средств калланетики.

Лекция 2.3.: Системы, основанные на техниках дыхания бодифлекс и оксисайз – 2 часа.

Особенности дыхательной гимнастики Г. Чайлдерс «Бодифлекс»: пятиэтапное диафрагмальное дыхание. Основные упражнения: боковая растяжка, лев, гримаса, лодка, кошка и пр.

Особенности техники дыхания Дж. Джонсон «Оксисайз». Основные упражнения.

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?

Практическое занятие: Системы, основанные на техниках дыхания бодифлекс и оксисайз – 2 часа.

***Тренинг.** Проведение занятия по системе «Бодифлекс» и «Оксисайз».

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 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	10	Устный опрос 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.	Изучение научно-методической литературы по теме «Пилатес», освоение техники дыхания, базовых упражнений Изучение научно-методической литературы по теме «Калланетика». Овладение средствами калланетики	8 8	Показ упражнений Показ упражнений
2.2.	Изучение научно-методической литературы по теме «Системы, основанные на техниках дыхания бодифлекс и оксисайз»,освоение техник дыхания, основных упражнений	8	Показ упражнений
	Всего:	**44**	

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. 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. Ким, Н. К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454с.

3. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

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 / 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

6. 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\

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),** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **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. ***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-1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях	**05.005 (ИМ),** **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 физического воспитания и	***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,

различного типа	физического развития населения	формы, способы и приемы обучения. ***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. ***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 здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание	**05.005 (ИМ),** **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 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. ***Умеет:*** оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях. ***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 (ИМ),** **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 физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся ***Умеет:*** оценивать результаты проведенной физкультурно-оздоровительной и спортивно-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 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 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»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ И.В.Антипенкова

Приложения

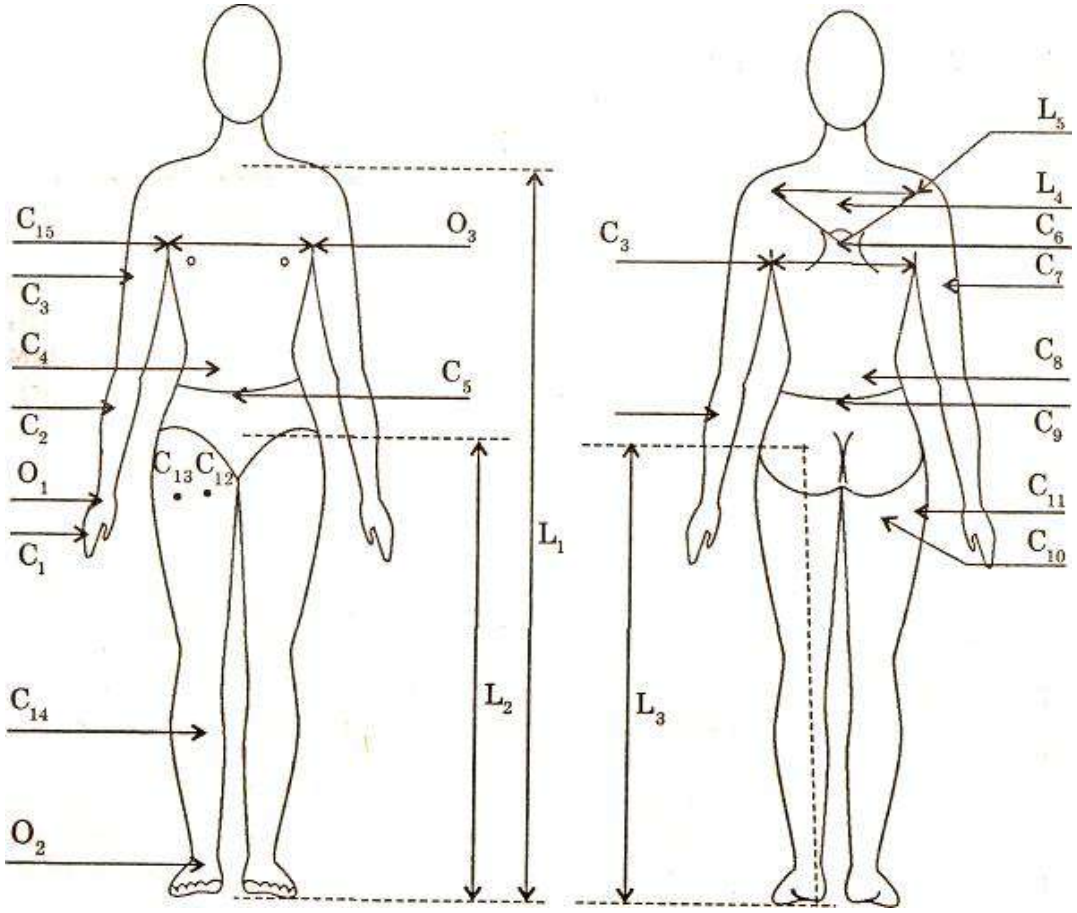
Приложение 1

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

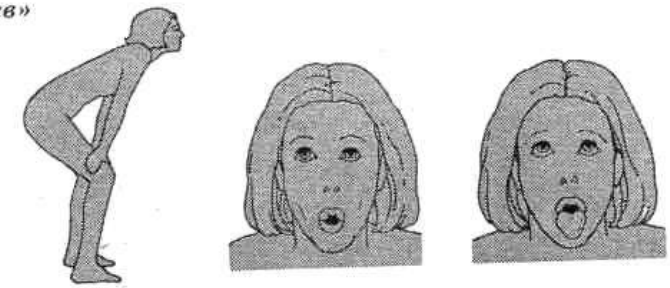


Приложение 4

Основные упражнения бодифлекса

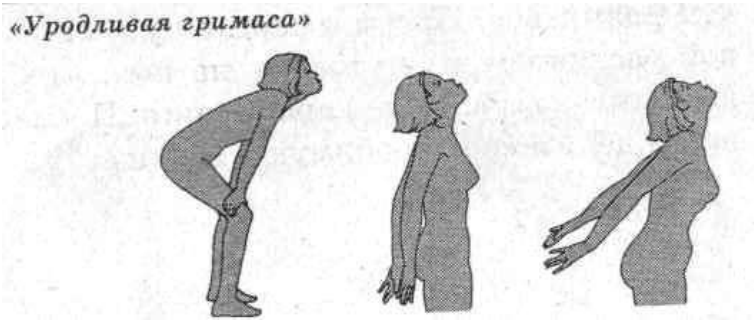
1.

«Лев»



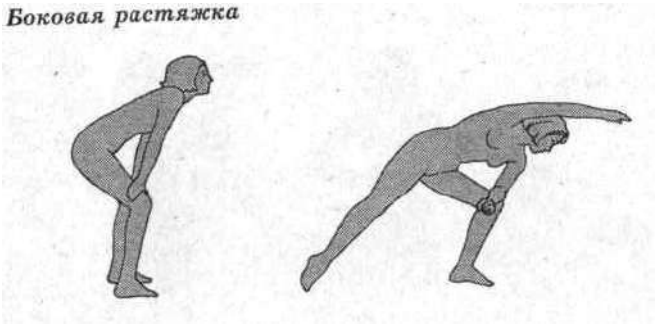
2.

«Уродливая гримаса»



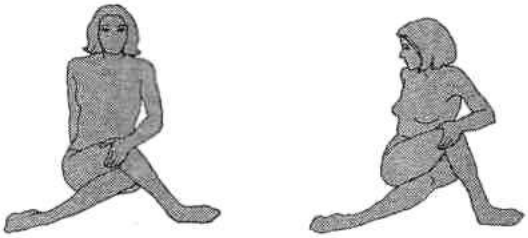
3.

Боковая растяжка



4.

«Кренделек»



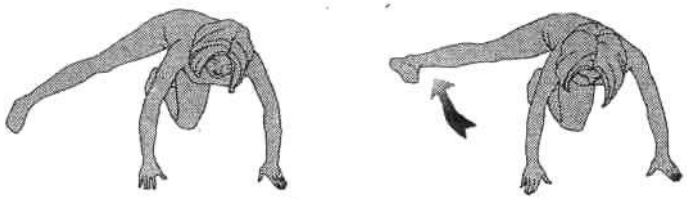
5.

Вытягивание ноги назад



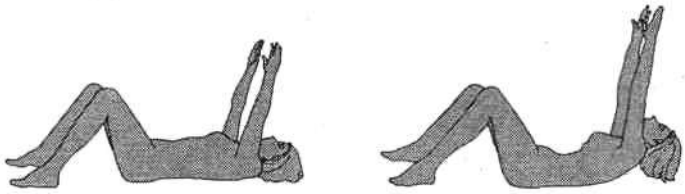
6.

«Сейко»



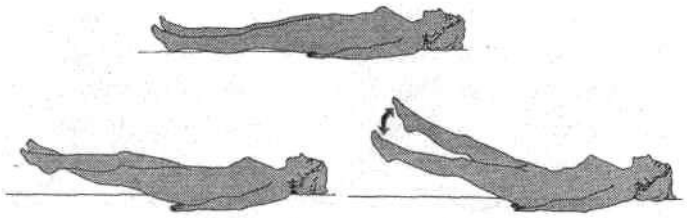
7.

Брюшной пресс



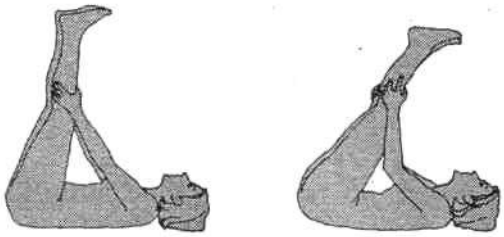
8.

«Ножницы»



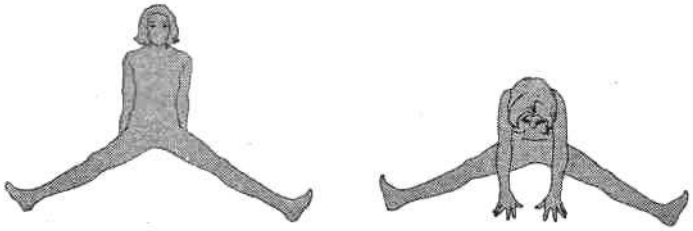
9.

Растяжка подколенных сухожилий



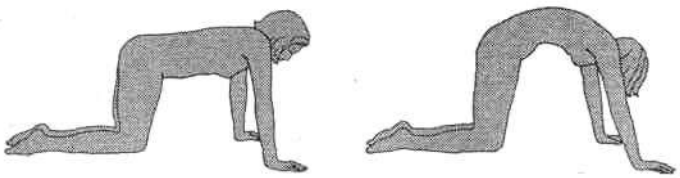
10.

«Шлюпка»



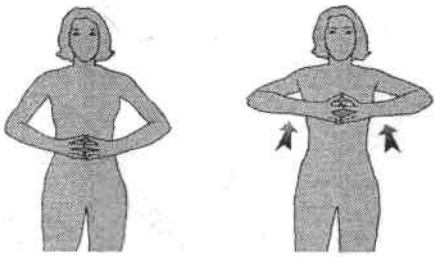
11.

«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: очная

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: - физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; - теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы- методы убеждения, аргументации своей позиции; - техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в т.ч. с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями); - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками - методики физического воспитания, обучения спортивным играм **Уметь:** - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - 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**) 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; F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий.	**УК-3** – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

воспитательных задач; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - осуществлять эффективные коммуникации с подчиненными и делегировать полномочия; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития		

лидерских качеств и умений; - осуществлять коммуникации с педагогическими работниками и родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся **Иметь опыт:** - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности		
Знать: - методика разработки содержания спортивно-массовых мероприятий 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; - 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; - передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - методики физического воспитания; - нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся; - методики проведения физкультурно-спортивного	05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**) 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; F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий; 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; - регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся; - методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - технические средства реабилитации; - методы профессиональной диагностики профессионального отбора и подбора; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); **Уметь:** - 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; - 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; F/07.6 е 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; - пользоваться спортивным инвентарем; - 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; **Иметь опыт:** - 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 - 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; - 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) 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; F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий.	**Знает (пороговый уровень):** - физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; - теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы-методы убеждения, аргументации своей позиции; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в т.ч. с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями); - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся,

		педагогическими работниками - методики физического воспитания, обучения спортивным играм **Умеет (продвинутый уровень):** - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - осуществлять эффективные

		коммуникации с подчиненными и делегировать полномочия; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - осуществлять коммуникации с педагогическими работниками и родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся **Имеет опыт (эталонный уровень):** - 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**) 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; F/04.6 Подготовка и	**Знает (пороговый уровень):** - передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - методики физического воспитания; - нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся; - методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; - методики воспитательной работы,

климатических, национальных, религиозных особенностей.	проведение спортивно-зрелищных мероприятий; F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся; F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся.	основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - технические средства реабилитации; - методы профессиональной диагностики профессионального отбора и подбора; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); **Умеет (продвинутый уровень):** - 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; - проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств; - разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - пользоваться спортивным инвентарем; - 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; **Имеет опыт (эталонный уровень):** - 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 - 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; - 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 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»
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** **Оценка**
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 профессионально-педагогическую позицию студента.	отлично
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.	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. 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 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
«24» 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: очная

Курс -1, 2
Семестр – 1, 2, 3, 4
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр)
Итоговая форма контроля – экзамен (4 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 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 (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: очная

Курс -1, 2
Семестр – 1, 2, 3, 4
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр)
Итоговая форма контроля – экзамен (4 семестр)

Рабочую программу разработали:
ст.преподаватель Лобанова И.В.

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта ВО	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	8
5.2.1. Содержание лекционных занятий	-
5.2.2. Содержание практических занятий	8
6. Самостоятельная работа	12
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	18
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля	18
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине	19
7.2.3. Вопросы к экзамену	21
8. Перечень основной и дополнительной литературы	22
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet	23
9.1.Электронные библиотечные системы	23
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	23
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	24
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины	24

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» обязательной части основной образовательной программы (Б1.О.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсах по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (2 семестр). Вид итоговой аттестации: экзамен (4 семестр).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры			
			1	2	3	4
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**134**	24	32	30	48
В том числе:						
Лекции						
Семинары						
Практические занятия		134	24	32	30	48
Лабораторные работы						
Промежуточная, итоговая аттестация (зачет, экзамен)		**31**	-	зачет (4)	-	экзамен (27)
Самостоятельная работа студента		**123**	**54**	**20**	**18**	**31**
Общая трудоемкость	**часы**	**288**	**78**	**52/4**	**48**	**79/27**
	зачетные единицы	**8**				

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лекции	Практич. занятия	Самост. работа
1 семестр	78	-	24	54
1. Я – студент. Имя существительное и артикль. Глаголы sein и haben. Личные местоимения. Презенс слабых глаголов. Количественные числительные. Порядок слов в предложении. Речевой этикет: «Откуда Вы?», «Знакомство».	16	-	6	10

2. Наш университет. Имя существительное во множественном числе. Порядковые числительные. Притяжательные местоимения. Презенс сильных глаголов. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками. Отрицание. Словообразование. Речевой этикет: «Даты», «Погода».	20	-	6	14
3. Город. Императив глаголов. Склонение личных местоимений. Управление глаголов. Предлоги с винительным падежом. Речевой этикет: «Как добраться до … ?».	42		12	30
2 семестр	52	-	32	20
4. Физическое воспитание и спорт. Образование сложных имён существительных. Неопределенно-личное местоимение “man”. Безличные глаголы и местоимение es. Предлоги с дательным падежом. Глаголы с частицей sich. Модальные глаголы. Основные формы глаголов. Простое прошедшее время претеритум. Речевой этикет «В котором часу?».	24	-	14	10
5. Приёмы пищи. Предлоги с дательным и винительным падежом. Степени сравнения прилагательных и наречий. Речевой этикет «В кафе/ресторане».	10	-	6	4
6. Спорт и медицина. Инфинитивные оборот um/ statt/ ohne zu+ Infinitiv. Сложносочиненное предложение. Парные союзы. Сложное прошедшее время перфект. Предпрошедшее время плюсквамперфект. Будущее время глагола футурум I. Речевой этикет: повторение.	18	-	12	6
3 семестр	48	-	30	18
7. Наша Родина. Имя существительное в родительном падеже, предлоги с родительным падежом. Многозначность als. Причастие I, II. Речевой этикет «Получение визы».	16	-	10	6
8. Германия. Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение цели. Презенс и претеритум пассив. Речевой этикет «Прибытие. На таможне».	16	-	10	6
9. Немецкоязычные страны. Придаточные предложение условия и причины. Распространённое определение. Речевой этикет «В гостинице».	16	-	10	6
4 семестр	79	-	48	31
10. Спорт в Германии. Перфект, плюсквамперфект пассив. Футурум пассив.	19	-	10	9

Придаточное предложение определительное. Модальный глагол lassen. Речевой этикет «Разговор по телефону».				
11. **Олимпийские игры**. Местоимённое наречие. Пассив состояния. haben/sein+ zu +Infinitiv. Времена действительного залога. (Повторение.) Речевой этикет: «Анкеты».	28	-	16	12
12. Специализация. Времена страдательного залога (систематизация).	10	-	6	4
13. Повторение лексических тем и тем речевого этикета к экзамену.	22		16	6
Зачет	4			4
Экзамен	27		134	27
Всего:	288		134	123/31

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.2. Содержание практических занятий

Тема 1: Я – студент (6 часов).

Грамматика: Имя существительное и артикль. Глаголы sein и haben. Личные местоимения. Презенс слабых глаголов. Количественные числительные. Порядок слов в предложении. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Ich bin Student». Тексты: основной "Ich bin Student", для дополнительного чтения: "Mein Freund und seine Familie", "Mein Arbeitstag". Диалоги. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование. Пересказ темы «Ich bin Student». Написание биографии. Речевой этикет: «Откуда Вы?», «Знакомство».

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).

Тема 2: Наш университет (6 часов).

Грамматика: Имя существительное во множественном числе. Притяжательные местоимения. Презенс сильных глаголов. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками. Отрицание. Словообразование. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основной "Unsere Universitat", для дополнительного чтения "Die Deutsche Hochschule für Körperkultur (DHfK)", диалоги. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование. Пересказ темы «Наша академия». Речевой этикет: «Даты», «Погода».

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).

Тема 3: Город (12 часов). Грамматика: Императив глаголов. Склонение личных местоимений. Управление глаголов. Предлоги с винительным падежом. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Город». Тексты: основной "Smolensk", дополнительные: "Stadtverkehr", диалоги. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование. Проект и пересказ темы «Мой родной город». Речевой этикет: «Как добраться до … ?».

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).

Тема 4: Физическое воспитание и спорт (14 часов).

Грамматика: Предлоги с дательным падежом. Глаголы с частицей sich. Модальные глаголы. Порядковые числительные. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основной: "Wir treiben Sport", дополнительные: "Periodisierung des Trainings", "Wettkampfe". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование. Пересказ темы «Мы занимаемся спортом». Речевой этикет «В котором часу?»

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).

Тема 5: Приёмы пищи (6 часов).

Грамматика: Предлоги с дательным и винительным падежом. Основные формы глаголов. Сложное прошедшее время перфект. Предпрошедшее время плюсквамперфект. Степени сравнения прилагательных и наречий. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основной "Mahlzeiten", дополнительные: " In der Gaststatte", диалоги. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения по текстам. Речевой этикет «В кафе/ресторане». 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).

Тема 6: Спорт и медицина (12 часов).

Грамматика: Сложносочиненное предложение. Простое прошедшее время претеритум. Будущее время глагола футурум. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основные: "Hygiene des Sportlers", "In der Sprechstunde". дополнительные: "Der menschliche Korper", "Fysiologie"; диалоги.

Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Аудирование. Пересказ темы «На приёме у врача». Речевой этикет: повторение.

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).

Тема 7: Наша Родина (10 часов).

Грамматика: Имя существительное в родительном падеже, предлоги с родительным падежом. Неопределенно-личное местоимение “man”. Безличные глаголы и местоимение es. Многозначность als. Причастие I, II. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Наша Родина». Тексты: основные: “Unsere Heimat”, “Sport in Russland”, дополнительные – “Russische Foderation”, “Moskau”.

Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы. Речевой этикет «Получение визы».

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).

Тема 8: Германия (10 часов).

Грамматика: Образование сложных существительных. Парные союзы. Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение цели. Презенс и претеритум пассив. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: (основной) “Deutschland”, (дополнительные) „Die Hanse“. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы. Речевой этикет «Прибытие. На таможне».

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).

Тема 9: Немецкоязычные страны (10 часов).

Грамматика: Придаточное предложение условия. Придаточное предложение причины. Распространённое определение. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: (основной): “Deutschsprachige Lander”; (дополнительный): “*Deutschsprachige Lander*: Wissenswertes”.

Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Аудирование. Пересказ темы. Речевой этикет «В гостинице».

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).

Тема 10: Спорт в Германии (10 часов).

Грамматика: Перфект, плюсквамперфект пассив. Футурум пассив. Придаточное предложение определительное. Модальный глагол lassen. Инфинитив. Инфинитивные обороты с частицей zu. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основной "Sport in Deutschland", дополнительные: "Wunder von Bern 1954". Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы. Проект: "Sport in Deutschland". Речевой этикет «Разговор по телефону».

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).

Тема 11: Олимпийские Игры (16 часов).

Грамматика: Местоимённые наречия. Пассив состояния. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основной " Olympische Spiele", дополнительный „Aus der Geschichte der Olympischen Spiele". Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы. Речевой этикет: «Анкеты».

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).

Тема 12: Специализация (6 часов).

Грамматика: Страдательный залог (систематизация). Времена действительного залога (Повторение).

Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Профессиональные термины. Тексты по соответствующей специализации. 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).

Тема 13: (16 часов). Повторение лексических тем «Я – студент», «Наш университет», «Мой родной город», «Наша Родина», «Мы занимаемся спортом», «Германия», «Спорт в Германии», «Немецкоязычные страны», «Олимпийские игры», «Моя специализация» и тем речевого этикета к экзамену.

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).

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Количество часов	Виды контроля
	Тема 1 Я - студент		
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме «Я студент»: “Ich bin Student”, “Mein Freund und seine Familie”, “ Mein Arbeitstag”. Диалоги. Активный и спортивный словарь темы. Грамматика: Имя существительное и артикль. Глаголы sein и haben. Личные местоимения. Презенс слабых глаголов. Количественные числительные. Порядок слов в предложении. Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы «Ich bin Student». Написание биографии. Составление диалогов по теме «Откуда Вы?», «Знакомство».	10	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета.
	Тема 2 Наш университет		
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: “Unsere Universitat”, “Die Deutsche Hochschule für Körperkultur (DHfK)” Грамматика: Имя существительное во множественном числе. Притяжательные местоимения. Презенс сильных глаголов. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками. Отрицание. Словообразование. Выполнение лексических и грамматических упражнений.	14	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета.

	Устная речь. Устная речь. Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Устный рассказ о нашей академии. Составление диалогов по темам «Даты», «Погода».		
	Тема 3 Город		
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: “Stadtverkehr”, Dialoge, “Smolensk”. Грамматика: Императив глаголов. Склонение личных местоимений. Управление глаголов. Предлоги с винительным падежом. Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь. Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Устный рассказ о своем городе. Создание проекта на немецком языке по теме «Мой родной город». Составление диалогов по теме «Как добраться до … ?».	30	Опрос чтения и перевода текстов, активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Оценка проекта «Мой родной город». Опрос диалогов по теме речевого этикета. Оценка проекта «Мой родной город».
	Тема 4 Физическое воспитание и спорт		
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: “Wir treiben Sport”, “Periodisierung des Trainings”, “Wettkampfe”. Грамматика: Образование сложных имён существительных. Неопределенно-личное местоимение “man”. Безличные глаголы и местоимение es. Предлоги с дательным падежом. Глаголы с частицей sich. Модальные глаголы. Основные формы глаголов. Простое прошедшее время претеритум. Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы «Мы занимаемся спортом». Составление диалогов по теме «В котором часу?».	10	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета.
	Тема 5 Приёмы пищи		
1. 2.	Чтение и перевод текстов по теме: “Mahlzeiten”, “In der Gaststatte”, диплоги. Грамматика: Предлоги с дательным и винительным падежом. Степени сравнения прилагательных и наречий.	4	Опрос чтения и перевода текстов, активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы

3.	Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения по текстам. Составление диалогов по теме «В кафе/ресторане».		на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета.
	Тема 6 Спорт и медицина		
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: Hygiene des Sportlers", "In der Sprechstunde", " Der menschliche Korper", "Fysiologie", диалоги. Грамматика: Инфинитивные оборот um/ statt/ ohne zu+ Infinitiv. Сложносочиненное предложение. Парные союзы. Сложное прошедшее время перфект. Предпрошедшее время плюсквамперфект. Будущее время глагола футурум I. Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь. Пересказ темы «На приёме у врача». Вопросно-ответные упражнения.	6	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа.
	Тема 7 Наша Родина. Спорт в России.		
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: "Unsere Heimat", "Sport in Russland", дополнительные – "Russische Foderation", "Moskau". Грамматика: Имя существительное в родительном падеже, предлоги с родительным падежом. Неопределенно-личное местоимение "man". Безличные глаголы и местоимение es. Многозначность als. Причастие I, II. Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь. Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Заполнение образца заявления на получение визы.	6	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Контроль задания по заполнению заявления на получение визы.
	Тема 8 Германия.		
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: "Deutschland,,, "Die Hanse". Грамматика: Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение цели. Презенс и претеритум пассив. Выполнение лексических и грамматических упражнений.	6	Опрос чтения и перевода текстов, активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме

	Устная речь. Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Составление диалогов по теме «Прибытие. На таможне».		речевого этикета.
Тема 9 Немецкоязычные страны			
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: „Deutschsprachige Lander", "*Deutschsprachige Länder* - Wissenswertes". Грамматика: Придаточное предложение условия. Придаточное предложение причины. Распространённое определение. Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь. Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Составление диалогов по теме «В гостинице».	6	Опрос чтения и перевода текстов, активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета.
Тема 10 Спорт в Германии			
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: "Sport in Deutschland", "Wunder von Bern". Грамматика: Перфект, плюсквамперфект пассив. Футурум пассив. Придаточное предложение определительное. Модальный глагол lassen. Инфинитив. Инфинитивные обороты с частицей zu. Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь. Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование текстов. Подготовка проекта «Спорт в Германии». Составление диалогов по теме «Разговор по телефону».	9	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Оценка проекта «Спорт в Германии». Опрос диалогов по теме речевого этикета.
Тема 11 Олимпийские Игры			
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: " Olympische Spiele", „Aus der Geschichte der Olympischen Spiele". Грамматика: Местоимённые наречия. Пассив состояния. Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь. Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Подготовка темы речевого этикета: Заполнение анкеты.	12	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Контроль задания по заполнению анкеты.
Тема 12 Специализация			

1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по соответствующей специализации. Грамматика: Страдательный залог (Повторение). Выполнение лексических и грамматических упражнений. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ тем. Подготовка проекта на немецком языке «Моя специализация».	4	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словаря, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Оценка проекта «Моя специализация».
	Повторение лексических тем и тем речевого этикета к экзамену.	6	Ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.

Основная:

1. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов 1 курса СГУС: учебное пособие / И.В. Лобанова.— Смоленск: СГАФКСТ, 2023 .— 31 с.
2. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов 2 курса СГАФКСТ: учебное пособие / И.В. Лобанова.— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 13 с. —
URL: https://lib.rucont.ru/efd/783331 (дата обращения: 04.02.2022)
3. Лобанова, И.В. Практическая грамматика немецкого языка: учебное пособие – Смоленск: СГУС, 2023 г. – 44 с.
4. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов 1 курса СГАФКСТ : учебное пособие / И.В. Лобанова.— Смоленск: СГАФКСТ, 2020 .— 29 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/783330 (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 – способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. **УК-4** - способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке **ОПК-10** - способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	**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 **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	**Знает:** - основные понятия и терминологию на иностранном языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; - правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в иностранном языке; - правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем; - образование основных грамматических конструкций иностранного языка; - нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере; - все основные виды чтения; **Умеет:** на иностранном языке: - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов; - вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; - получать общее представление о прочитанном тексте; - определять и выделять основную информацию текста;

	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	- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации; - переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык; **Имеет опыт:** - деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией на иностранном языке; - 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 домашних заданий;
- вопросно-ответных упражнений;
- контрольных переводов и контрольных работ;
- тестирования по грамматике;
- перевода текста по специальности.

Промежуточный контроль - зачет (2 семестр).

Содержание зачета

1. Ответить спортивный и активный словарь.
   К зачету допускаются студенты, не имеющие задолженностей по учебному материалу семестра.

Итоговый контроль – экзамен (4 семестр)

Содержание экзамена

1. Чтение и письменный перевод со словарем с иностранного языка на русский язык текста по специальности, объемом 1500 печатных знаков. Время подготовки – 45 минут.
2. Диалог по одной из тем речевого этикета.
3. Беседа по одной из пройденных устных тем.

К сдаче экзамена допускаются студенты, не имеющие задолженностей по материалу семестра.

7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

1 семестр

A. Grammatik

Wortfolge.

1: a) Heute feiert Otto seinen Geburtstag.
b) Otto heute feiert seinen Geburtstag.
c) Feiert seinen Geburtstag heute Otto.
2: a) Mir Geschenke bringen die Gäste.
b) Die Gäste bringen mir Geschenke.
c) Die Gäste Geschenke bringen mir.
3: a) Verbringen Sie die Zeit lustig?
b) Sie verbringen die Zeit lustig?
c) Die Zeit verbringen Sie lustig?
4: a) Wohin nach dem Unterricht gehst du?
b) Wohin gehst du nach dem Unterricht?
c) Wohin du gehst nach dem Unterricht?

Präsens

1.Der Lehrer … dem Schüler eine Vier.
a)gebt b)gibt c)gibst
2…. du Shorts gern?
a)trägst b)trägt c)tragst
3.Dieser Student … immer fleiβig.
a)arbeit b)arbeiten c)arbeitet
4.Ihr … Platz hier, und ich setze mich ans Fenster.
a)nimmt b)nehmen c)nehmt
5.Ich lege mich ins Bett und … .
a)einschlafe b)einschlafen c)schlafe ein
6.Der Versuch … .
a)misslingen b)lingt miss c)misslingt

Futurum

a)Die Konferenz werdet stattfinden im Mai.
b)Die Konferenz wird stattfinden im Mai.
c)Die Konferenz wird im Mai stattfinden.

B. Lexik

1. Meine Familie besteht aus vier …..
a)Personen, b)Zimmern, c)Regeln,
2.Der Sohn meines Onkels ist mein … .
a)Vetter b)Bruder c)Schwiegersohn
3.Der Bruder meines Vaters ist mein…
a)Onkel, b)Opa, c)Sohn.
4. Der erste Wochentag heisst….
a)Montag, b)Mittwoch, c)Donnerstag.
5. Es ist 14 Uhr.
a)Wie spät ist es? b)Wann spät ist es?
c)Wozu spät ist es?
7.An unserer Uni ist das Studium … .
a)pflichtbewusst b)wehrpflichtig c)gebührenpflichtig
8.In der Pause besuchen viele Studenten … .
a) den Bahnhof b)den Lehrraum c)die Mensa
9. Das erste Mal wurde Smolensk … urkundlich erwähnt.
a) im Jahre 1380 b)im zehnten Jahrhundert c) im Jahre 863
10.Man nennt Smolensk … .
a) eine „Hauptstadt“ b) eine „Schlüsselstadt“ c) eine „Schlummerstadt“.

11. Smolensk ist reich an … .
a) Segelschiffen b)Sehenswürdigkeiten c) Seeräubern
12. In der Stadt gibt es viele … .
a). Denkmäler b) Denksportaufgaben c) Denksteine

2 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).

Modalverben

1.Er … gut Schach spielen.
a)könnt b)könnst c)kann
2.Du … nicht rauchen.
a) dürfst c)darf d)darfst
3.Nach dem Unterricht … ich in den Multimediasaal gehen.
a)müsse b)müssen c)muss
4.Meine Base … Zahnärztin werden.
a)wolle b)wollt c)will

Perfekt

1.Der Sportler … schnell gelaufen.
a)hast d)hat c)ist
2.Ich … diese Aufgabe schon gemacht.
a)bin b)habe c)sein
3.Wir … im Lesesaal lange geblieben.
a)haben b)seid c)sind
4.Du … den Roman recht schnell gelesen.
a) hast b)habst c)habt
5.Dieses Ereignis … im vorigen Jahr geschehen.
a)ist b)hast c)hat

Präteritum

1.Der Sommer … heiβ.
a)warst b)war c)wart
2.Das Theaterstück … Erfolg.
a)hatte b)haste c)habte
3.Wir … die Aufgabe schnell.
a)erledigtet b)erledigten c)erledigt
4.Ich … zum Unterricht rechtzeitig.
a)komme b)kame c)kam
5.Ihr … an diesem Thema fleiβig.
a)arbeitetet b)arbeitet c)arbeite
6.Den ganzen Weg … er zu Fuss.
a)gingt b)ging c)gang
7.Wo … du das Wochenende?
a)verbrachte b)verbringtest c)verbrachtest

B. Lexik

1.Viele Menchen … gern Sport.
a)treffen b)treiben c)treten
2.Fuβball ist eine sehr populare … .
a) Sportfest b)Stadion c)Sportart
3.Unsere Studenten nehmen an verschiedenen … teil.
a)Wettbewerben b)Wetterbeobachtungen c)Wettbüros
4. … nehme ich Eis und Obst.
a) als Beilage b) als Nachspeise c)als Hauptgericht

3 семестр

A. Grammatik

Präsens Passiv

a.Täglich werden eine Menge von E-Mails verschickt.
b.Täglich wird eine Menge von E-Mails vergeschickt.
c.Täglich wird eine Menge von E-Mails verschickt.

Präteritum Passiv

Das erste Sonnenkraftwerk werdet auf Sizilien in Betrieb genommen.
Das erste Sonnenkraftwerk ist auf Sizilien in Betrieb genommen.

Das erste Sonnenkraftwerk wurde auf Sizilien in Betrieb genommen.
Satzgefüge
Objektsatz:
Wir haben gehört, …
a)dass zehn Minuten Verspätung der Zug hat
b)dass der Zug zehn Minuten Verspätung hat
c)ob der Zug zehn Minuten Verspätung hat
Kausalsatz
Ich kann jetzt leider nicht arbeiten, ….. .
a)denn ich Kopfschmerzen habe.
b) weil ich habe Kopfschmerzen.
c) weil ich Kopfschmerzen habe.
Erweitertes Attribut
a)der Staat an die Schweiz grenzende
b)der grenzende an die Schweiz Staat
c) der an die Schweiz grenzende Staat
B. Lexik
1.Ruβland ist reich an … .
a) Bodensenken b) Bohnenpflanzen c)Bodenschätzen
2.Deutschland liegt … .
a)im Nahen Westen b)in Asien c)im Süden Europas d)in der Mitte Europas
3. Die Vereinigung Deutschlands vollzog sich … .
a)1992 b)1945 c)2000 d)1990
4. Die Hauptstadt von Osterreich heiβt ….
a) Oslo b) Wien c)Vaduz
4 семестр
Pronominaladverbien
1. Mein Freund erinnert sich oft an diese Reise. Ich erinnere mich auch … .
a) woran b)darin c)daran
2.Ich träume von einem neuen Computer. Und … träumst du?
a)davon b)wovon c)wodurch d)womit
3. … interessieren Sie sich am meisten?
a)dafür b)wobei c)wofür
Perfekt Passiv
a)Der Urlaub wurde interessant verbracht.
b) Der Urlaub ist interessant verbracht.
c) Der Urlaub ist interessant verbracht worden.
Futurum Passiv
a)Der Vertrag wird Ende der Woche abgeschlossen werden.
b) Der Vertrag wird Ende der Woche abschlieβen werden.
c) Der Vertrag ist Ende der Woche abgeschlossen werden.
Attributtsatz
1.Die Vorlesung, … , war gar nicht langweilig.
a)das du versäumt hast
b)die du hast versäumt
c)die du versäumt hast
2.Dieser Schriftsteller, …, ist mein Landsmann.
a)dessen Bücher sind so populär
b)deren Bücher so populär sind
c)dessen Bücher so populär sind

7.2.3. Вопросы к экзамену

Вопрос 1

Чтение и 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

– Спросите у своего зарубежного знакомого, откуда он; скажите, откуда Вы и на каком языке Вы говорите.

– Спросите у своего товарища, какой сегодня день недели и число, какой день недели и число были вчера. Скажите, который сейчас час по вашим часам.
– Представьтесь своему новому знакомому, расскажите, откуда Вы и где учитесь. Поинтересуйтесь, на каком языке он говорит, как его зовут, откуда он приехал.
– Представьте, что Вы встретили своего знакомого. Поприветствуйте его, спросите, как его дела, как поживают члены его семьи. Расскажите, что у Вас нового.
– Спросите у своего товарища, какая погода будет завтра, поделитесь информацией о погоде на выходные.
– Помогите товарищу заполнить заявление на получение визы.
– Спросите своего приезжего товарища, как он добирается до СГАФКСТ. Расскажите, как можно добраться до академии с ж/д вокзала.

Вопрос 3

Расскажите: о себе и своей семье; о нашем университете; о Смоленске, или расскажите о своем родном городе; о своей Родине – России; о занятиях физической культурой и спортом; о Германии; о своей специализации; об одной из немецкоязычных стран; об Олимпийских играх; о спорте в Германии.

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
УК-4 - способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке(ах). **УК-1** – способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации подход для решения поставленных задач. **ОПК-10** - 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. Список основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов 1 курса СГУС: учебное пособие / И.В. Лобанова.— Смоленск: СГАФКСТ, 2023 .— 31 с.
2. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов 2 курса СГАФКСТ: учебное пособие / И.В. Лобанова.— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 13 с. —
URL: https://lib.rucont.ru/efd/783331 (дата обращения: 04.02.2022)
3. Лобанова, И.В. Практическая грамматика немецкого языка: учебное пособие – Смоленск: СГУС, 2023 г. – 44 с.
4. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов 1 курса СГАФКСТ : учебное пособие / И.В. Лобанова.— Смоленск: СГАФКСТ, 2020 .— 29 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/783330 (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.

Студент переводит тексты, пользуясь словарем, и записывает все незнакомые слова 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 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	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

№ 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
		inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, интерактивное устройство VirtualInk Mimio Xiinteractive, акустические колонки Genius SP-205B.	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 -	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
	помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций текущего контроля, промежуточной аттестации	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 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 49.03.01
«Физическая культура»
к.п.н., доцент Антипенкова И.В.

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 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
«14» 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: очная

Курс -1, 2
Семестр – 1, 2, 3, 4
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр)
Итоговая форма контроля – экзамен (4 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: очная
Курс -1, 2
Семестр – 1, 2, 3, 4
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр)
Итоговая форма контроля – экзамен (4 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 8
5.2.2. Содержание практических занятий 8
6. Самостоятельная работа студентов 12
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 18
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе 18
изучения дисциплины 18
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 19
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 19
7.2.3. Вопросы к экзамену 20
8. Перечень основной и дополнительной литературы 31
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 32
9.1. Электронные библиотечные системы 32
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы 32
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 32
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 33

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	Профессиональный	Формируемые

дисциплине студент должен:	стандарт и код трудовой функции	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 профессиональной тематике:	**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

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 и 2 курсах по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (2 семестр). Вид итоговой аттестации: экзамен (4 семестр).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры			
			1	2	3	4
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**134**	24	32	30	48
В том числе:						
Лекции						
Семинары						
Практические занятия		134	24	32	30	48
Лабораторные работы						
Промежуточная, итоговая аттестация (зачет, экзамен)		**31**	-	зачет (4)	-	экз (27)
Самостоятельная работа студента		**123**	**54**	**20**	**18**	**31**
Общая трудоемкость	**часы**	**288**	**78**	**52/4**	**48**	**79/ 27**
	зачетные единицы	**8**				

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ		
		Лекции	Практич. занятия	Самост. работа
1 семестр	78	-	24	54
1. Я - студент. Артикль. Множественное число существительных. Притяжательный падеж. Спряжение глаголов to be, to have. Оборот there is(are). Речевой этикет «О себе».	39	-	12	27
2. Наш университет. Времена Indefinite Active. Личные местоимения. Местоимения в объектном падеже. Притяжательные местоимения. Указательные местоимения Речевой этикет: «Откуда Вы?», «Знакомство».	39	-	12	27
2 семестр	52	-	32	20
3. Город.				

Степени сравнения прилагательных. Неопределенные местоимения. Безличные предложения. Речевой этикет: «Даты», «Приветствие». Тест №1.	17	-	10	7
4. Наша Родина. Модальные глаголы и их эквиваленты. Числительные. Речевой этикет: «В котором часу?», «Анкеты».	17	-	10	7
5. Физическое воспитание и спорт. 4 формы глагола. Continuous. Perfect Active. Речевой этикет «Визы», «Прибытие», «Таможня».	18	-	12	6
3 семестр	48	-	30	18
6. Великобритания. Времена действительного залога. Речевой этикет: «Гостиница», «Как добраться до нужного места?». Тест № 2.	16	-	10	6
7. Соединенные Штаты Америки. Времена страдательного залога. Придаточные предложения времени и условия. Речевой этикет: «Покупки», «В ресторане».	16	-	10	6
8. Спорт в Великобритании. Сравнительная характеристика действительного и страдательного залога. Речевой этикет: «Погода», «Прощание». Тест № 3.	16	-	10	6
4 семестр	79	-	48	31
9. Спорт в Соединенных Штатах Америки. Причастие I,II. Независимый причастный оборот. Речевой этикет: «Телефон». Написание делового письма.	22	-	12	10
10.Олимпийские игры. Инфинитив. Функции слов one, this, that. Словообразование. Речевой этикет: повторение изученных тем.	22	-	12	10
11. Специализация. Согласование времен. Словообразование. Речевой этикет: повторение изученных тем. Навыки делового общения. Написание письма. Оформление конверта.	35	-	24	11
Зачет	4			4
Экзамен	27		134	27
Всего:	288		134	123/31

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.2. Содержание практических занятий

Тема 1: Я - студент (12 часов). Фонетика: Алфавит. Грамматика: Артикль. Множественное число существительных. Притяжательный падеж. Спряжение глаголов to be и to have. Оборот there is(are). Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Я - студент». Тексты: основной “I am a student”, для дополнительного чтения: “My friend`s family”, “The Lavrovs”, “My family”. Устная речь. Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы «Я - студент». Написание биографии. Деловая игра по теме «Я-студент». Речевой этикет «О себе».

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: Наш университет (12 часов).

Грамматика: Времена Indefinite Active. Личные, объектные, притяжательные, указательные местоимения. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Наш университет». Тексты: основной “The Smolensk State Academy”, для дополнительного чтения “The Petersburg National State University”, “Oxford”. Устная речь: вопросно-ответные упражнения. Устный рассказ о нашей академии. Видеофильм «Наша академия». Посещение музея академии. Комментарии на английском языке. Речевой этикет «Откуда Вы?», «Знакомство».

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. Город (10 часов).

Грамматика: Степени сравнения прилагательных и наречий. Неопределенные местоимения. Безличные предложения. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Город». Тексты: основной “Smolensk”, дополнительные: “Moscow”, “St. Petersburg”. Устная речь. Аудирование текстов. Вопросно-ответные упражнения. Устный

рассказ о своем городе. Проект на английском языке по теме «Мой любимый город». Речевой этикет «Даты», «Приветствие». 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 4. Наша Родина (10 часов).

Грамматика: Модальные глаголы и их эквиваленты. Числительные. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Наша Родина». Тексты: основной “Our Motherland”, дополнительные – “A. Pushkin”, “M. Glinka”. Устная речь. Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование текстов. Ролевая игра по теме «Наша Родина». Речевой этикет «В котором часу?», «Анкеты».

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. Физическое воспитание и спорт в нашей стране (12 часов)**.**

Грамматика: 4 формы глагола, Continuous Active, Perfect Active. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основной “Physical Education and Sports”, дополнительные: “Recreation and Sports”, “From the History of Sports”. Устная речь: Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения по текстам. Проект на английском языке «Развитие спорта в России». Речевой этикет «Виза», «Прибытие», «Таможня».

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 6. Великобритания (10 часов).

Грамматика: Повторение времен действительного залога. Грамматические упражнения. Лексика: Активная лексика темы. Тексты: основной “Great Britain”, дополнительные: “London”, “Cambridge”, Shakespeare”. Устная речь: Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование текстов. Речевой этикет «Гостиница», «Как добраться до нужного места?». Спортивный текст. Игровое моделирование экскурсии по Великобритании. 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 7. Соединенные Штаты Америки (10 часов).

Грамматика: Времена страдательного залога. Повторение неопределенных времен действительного залога; придаточные времени и условия. Грамматические упражнения. Лексика: Активная лексика темы. Тексты: основной “The United States of America”, дополнительные: “July 4th Independence day”, “The Flag of the USA”, “Washington”. Устная речь: Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование текстов. Речевой этикет «Покупки», «В ресторане».

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 8. Спорт в Великобритании (10 часов).

Грамматика: Сравнительная характеристика действительного и страдательного залогов. Выполнение и проверка грамматических упражнений. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основной “Sport in Great Britain”, дополнительные: “Essence of Some British kinds of sports”, “S. Coe and S. Ovett”. Устная речь: Пересказ темы. Вопросно-

ответные упражнения. Аудирование текстов. Дискуссия по теме «Спорт в Великобритании». Речевой этикет «Погода», «Прощание».

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 9. Спорт в Соединенных Штатах Америки (12 часов). Грамматика: Причастие I, II. Независимый причастный оборот. Выполнение и проверка грамматических упражнений. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основной “Sport in USA”, дополнительные: “The US` Olympic Festival”, “Koch Prepares for a Win”. Устная речь: Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование текстов. Речевой этикет «Телефон». Написание делового письма. Создание проекта на английском языке по теме «Выдающиеся спортсмены США».

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 10. Олимпийские Игры (12 часов).

Грамматика: Инфинитив. Функции слов one, this, that. Словообразование 9суффиксы существительных, прилагательных, глаголов). Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: основной “The Olympic Games”, дополнительные: “Our Country at the Olympic Games”, “Our Graduates at the Olympic Games”. Устная речь: Пересказ темы. Вопросно-ответные упражнения. Аудирование текстов. Речевой этикет-повторение изученных тем. Составление диалогов по темам. Видеофильм “Наши выпускники на Олимпийских играх”. Посещение музея СГУС с комментарием на английском языке.

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 11. Специализация (24 часа).

Грамматика: Согласование времен. Словообразование (повторение). Словосложение. Конверсия. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика текстов. Профессиональные термины. Тексты по специализациям. Тексты для чтения и перевода: «Баскетбол», «Велоспорт», «Фехтование», «Футбол», «Гимнастика», «Хоккей», «Ориентирование», «Коньки», «Лыжный спорт», «Плавание», «легкая атлетика». Тексты по специализациям. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения по текстам. Пересказ темы «Моя специализация». Создание проекта на английском языке «Моя специализация». Повторение пройденного материала. Повторение устных тем к экзамену: «Я – студент», «Наша академия», «Город», «Наша Родина», «Физическое воспитание и спорт», «Великобритания», «Спорт в Великобритании», «Соединенные Штаты Америки», «Спорт в США», «Олимпийские игры», «Моя специализация». Речевой этикет-повторение изученных тем. Составление диалогов по темам. Навыки делового общения. Написание письма. Оформление конверта.

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:

№п/п	Содержание работы Темы занятий	Количество часов	Виды контроля
	Тема 1 Я - студент		
1. 2.	Чтение и перевод текстов по теме «Я-студент»: “I am a student”, “My friend`s family”, “The Lavrovs”, “My family”. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. Грамматика:	27	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы

3.	Артикль. Множественное число существительных. Глагол to be. Глагол to have. Оборот there is(are). Притяжательный падеж. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «Я - студент». Подготовка к деловой игре. Речевой этикет «О себе». Литература: [1] – с.5-9. [5] – с. 6-10; 12-14; 29-33; 34-36. [4] – с. 5-6.		на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Деловая игра.
	Тема 2 Наш университет		
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме «Наш университет». «The Smolensk State Academy», “Петербургский государственный университет физической культуры”, “Оксфорд”. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. Грамматика: Времена Indefinite Active. Личные местоимения. Указательные местоимения. Притяжательные местоимения. Объектный падеж местоимений. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «Наш университет». Речевой этикет «Откуда Вы?», «Знакомство». Литература: [1] – с.9-14, [5] – с. 14-19, 37-40. [4] – с. 6-8, 8-9.	27	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Посещение музея академии.
	Тема 3 Город		
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме «Город»: Smolensk”, “Moscow”, “St. Petersburg”. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. Грамматика. Степени сравнения прилагательных и наречий. Неопределенные местоимения. Безличные предложения. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «Город». Речевой этикет «Даты», «Приветствие». Подготовка проекта «Мой любимый город». Литература: [1] – с.14-18, [5] – с. 20-21, 27-29, 33-34. [4] – с. 10-12, 9-10.	7	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Проект «Мой любимый город».
	Тема 4. Наша Родина		
1.	Чтение и перевод текстов по теме: “Our Mother land”, “A. Pushkin”,	7	Опрос чтения и перевода текстов,

2. 3.	“M. Glinka. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. <u>Грамматика.</u> Модальные глаголы и их эквиваленты. Числительные. <u>Устная речь.</u> Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «Наша Родина». Речевой этикет «В котором часу?», «Анкеты». Подготовка к ролевой игре «Наша Родина». Литература: [1] – с.19-22, [5] – с.24-27, 56-59. [4] – с. 12-13, 13-17.		спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Ролевая игра. Аудирование.
Тема 5 Физическое воспитание и спорт в нашей стране			
1. 2. 3.	<u>Чтение и перевод текстов</u> по теме: “Physical Education and Sports”, “Recreation and Sports”, “From the History of Sports”. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. <u>Грамматика:</u> 4 формы глагола, Continuous Active, Perfect Active. <u>Устная речь</u>: Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «Физическая культура и спорт в нашей стране». Подготовка проекта по теме. Речевой этикет «Виза», «Прибытие», «Таможня». Литература: [1] – с.23-26, [5] – с.36-37, 43-46, 46-48. [4] – с. 17-18, 21-23.	6	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Проект «Развитие спорта в России».
Тема 6 Великобритания			
1. 2. 3.	<u>Чтение и перевод текстов</u> по теме: “Great Britain”, “London”, “Cambridge”, “Shakespeare”. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. <u>Грамматика:</u> Повторение времен действительного залога. <u>Устная речь</u>. Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «Великобритания». Речевой этикет «Гостиница», «Как добраться до нужного места?». Подготовка к игровому моделированию экскурсии по Великобритании. Литература: [2] – с.5-15, [5] – с.45-46, 48-50. [4] – с. 23-25, 25-26.	6	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Игровое моделирование экскурсии по Великобритании. Аудирование.
Тема 7 Соединенные Штаты Америки			

1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: “The United States of America”, “July 4th Independence day”, “The Flag of the USA”, “Washington”. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. Грамматика: Времена страдательного залога. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «США». Речевой этикет «В ресторане», «Покупки». Литература: [2] – с.23-30, [5] – с.53-56. [4] – с. 28-30, 30-31.	6	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Комментарии на английском языке к видеофильму. Аудирование.
Тема 8 Спорт в Великобритании			
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: “Sport in Great Britain”, “Essence of Some British kinds of sports”, “S. Coe and S. Ovett”. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. Грамматика. Сравнительная характеристика действительного и страдательного залога. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «Спорт в Великобритании». Речевой этикет «Погода», «Прощание». Подготовка к дискуссии «Спорт в Великобритании». Литература: [2] – с.17-22, [5] – с.41-43, 45-46, 48-50, 53-56. [4] – с. 32-34.	6	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Дискуссия «Спорт в Великобритании». Аудирование.
Тема 9 Спорт в Соединенных Штатах Америки			
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: Sport in USA”, “The US` Olympic Festival”, “Koch Prepares for a Win”. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. Грамматика. Причастие I, II. Независимый причастный оборот. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «Спорт в США». Речевой этикет «Телефон». Написание делового письма. Создание проекта по теме «Выдающиеся спортсмены США» Литература: [2] – с.31-36, [5] – с.65-70. [4] – с. 27-28.	10	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Проект по теме «Выдающиеся спортсмены США». Написание делового письма.

Тема 10 Олимпийские Игры			
1. 2. 3.	Чтение и перевод текстов по теме: “The Olympic Games”, “Our Country at the Olympic Games”, “Our Graduates at the Olympic Games”. Активный и спортивный словарь темы. Лексические и грамматические упражнения. Грамматика. Инфинитив. Функции слов one, this, that. Словообразование. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Подготовка к пересказу темы «Олимпийские игры». Речевой этикет-повторение изученных тем. Составление диалогов по темам речевого этикета. Подготовка к посещению музея академии. Литература: [3] – с.6-34, [5] – с.72-73, 83-85. [6] – с. 5-9. [2] – с.37-44, [4] – с.5-18.	10	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Посещение музея СГАФКСТ. Видеофильм «Наши выпускники на Олимпийских Играх».
Тема 11 Специализация			
1. 2. 3.	Тексты для чтения и перевода:«Баскетбол», «Велоспорт», «Фехтование», «Футбол», «Гимнастика», «Хоккей», «Ориентирование», «Коньки», «Лыжный спорт», «Плавание», «легкая атлетика». Грамматика: Согласование времен. Словообразование (повторение). Префиксы. Словосложение. Конверсия. Устная речь. Подготовка к пересказу темы «Специализация». Речевой этикет - повторение изученных тем. Составление диалогов по темам речевого этикета. Написание делового письма. Оформление конверта. Подготовка проекта «Моя специализация». Повторение устных тем к экзамену. Литература: [3] – с.5-6, 9-10, 11-13, 13-15, 17-19, 19-23, 25-27, 32-38. [5] – с.59-62, 83-85. [6] – с. 9-11.	11	Опрос чтения и перевода текстов, спортивного и активного словарей, проверка выполнения упражнений, ответы на вопросы, опрос пересказа. Опрос диалогов по теме речевого этикета. Проект «Моя специализация». Проверка делового письма.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.

1. Дашдамирова, И. В. Английский язык: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Дашдамирова, Л. А. Жебрунова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. –

Часть 1. – 51 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730268. – Текст: электронный.

2. Дашдамирова, И. В. Английский язык: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Дашдамирова, Л. А. Жебрунова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – Часть 2. – 49 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730269. – Текст: электронный.

3. 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.

4. Багновская П.Е. Задания по устной речи. Методические рекомендации по английскому языку для студентов СГУС / П.Е. Багновская. Смоленск, 2024. - 34 с.

5. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Практическая грамматика английского языка: учебно-методическое пособие / П.Е. Багновская, И.В. Дашдамирова Смоленск: СГУС, 2025. – 80 с.

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. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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 – способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. **УК-4** - способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке **ОПК-10** - способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	**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 **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	**Знает:** - основные понятия и терминологию на иностранном языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; - правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в иностранном языке; - правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем; - образование основных грамматических конструкций иностранного языка; - нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере; - все основные виды чтения; **Умеет:** на иностранном языке: - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов; - вести беседу,

	результатов освоения образовательной программы **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	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; - переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык; **Имеет опыт:** - деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией на иностранном языке; - 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 домашних заданий;
- вопросно-ответных упражнений;
- контрольных переводов и контрольных работ;
- тестирования по грамматике;
- перевода текста по специальности.

Промежуточный контроль - зачет (2 семестр).

Содержание зачета

К зачету допускаются студенты, не имеющие задолженностей по учебному материалу семестра.

1. Ответить спортивный словарь.

Итоговый контроль – экзамен (4 семестр)

Содержание экзамена

1. Чтение и письменный перевод со словарем с иностранного языка на русский язык текста по специальности, объемом 1500 печатных знаков. Время подготовки – 45 минут.
2. Диалог по одной из тем речевого этикета.
3. Беседа по одной из пройденных устных тем.

К сдаче экзамена допускаются студенты, не имеющие задолженностей по материалу семестра.

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

стр. 6, упр. 1, 3, 7

Тест № 2(2 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, упр. 2, 3, 5, 6, 8, 9

стр. 11-12, (чтение и перевод текста «Москва-столица Олимпиады-80»

Тест № 3(3 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

- Спросите своего товарища, откуда он и расскажите, откуда вы и на каком языке вы говорите.

- Спросите своего товарища, какой сегодня день недели и число, скажите, какой день недели и число были вчера, скажите, который сейчас час по вашим часам.

- Спросите своего товарища, как добраться до площади Победы, расскажите, как вы добираетесь до нее.

- Познакомьтесь с Ником, спросите, сколько ему лет, где он живет и учится, и представьте его своему другу.

- Поздоровайтесь с коллегой, спросите, как он проживает, скажите, что вы уезжаете, и попрощайтесь с ним.

- Спросите у своего товарища, какая сегодня погода; он спросит у вас, какая погода будет завтра.

- Представьте, что вы делаете покупки. Хотите купить черные джинсы. Попросите продавца показать их, примерьте джинсы в примерочной, узнайте, сколько они стоят.

- Представьте, что вы обедаете в ресторане, закажите 1 и 2 блюдо и кофе. Рассчитайтесь с официантом.

- Представьте, что вы остановились на выходные в гостинице. Скажите, что вы заказали 1-местный номер заранее по телефону и что вам нужно проживание с завтраком. Спросите, сколько стоит и где вам зарегистрироваться.

- Представьте, что ваш самолет приземлился в другой стране, на таможне вас спрашивают, какова цель вашей поездки, вы отвечаете, что будете здесь учиться. Вам дают въездной талон и спрашивают, есть ли у вас что декларировать. Вы отвечаете, что нет. Вас отправляют к зеленому коридору.

- Позвоните по телефону своему знакомому. Вам ответят, что его нет дома, и спросят, что ему передать. Вы попросите передать ему, чтобы он позвонил.

- Представьте, что вы обратились в посольство за визой. Вас просят написать заявление на получение визы и спрашивают о цели поездки. Вы отвечаете – туризм и спрашиваете, куда вам обратиться за визой. Вам отвечают, что в отдел виз.

Вопрос 3

Расскажите:

о себе и своей семье;

что вы знаете о нашем университете;

что вы знаете о Смоленске, или расскажите о своем родном городе; о своей Родине – России;

что вы знаете о физической культуре и спорте в нашей стране;

что вы знаете о Великобритании; что вы знаете о США;

что вы знаете о прошлом и настоящем Олимпийских игр, об участии нашей страны в них;

что вы знаете о спорте в Великобритании и США;

что вы знаете о своей специализации.

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 19th 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 whalemeat 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 youneed 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 - способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке **УК-1** – способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. **ОПК-10** - 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;	Тест, творческий проект

	формами деловой переписки с иностранными партнерами; основами реферирования и аннотирования иностранной литературы по специальности.	

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Дашдамирова, И. В. Английский язык: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Дашдамирова, Л. А. Жебрунова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – Часть 1. – 51 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730268. – Текст: электронный.

2. Дашдамирова, И. В. Английский язык: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Дашдамирова, Л. А. Жебрунова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – Часть 2. – 49 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730269. – Текст: электронный.

3. 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.

4. Багновская П.Е. Задания по устной речи. Методические рекомендации по английскому языку для студентов СГУС / П.Е. Багновская. Смоленск, 2024. - 34 с.

5. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Практическая грамматика английского языка: учебно-методическое пособие / П.Е. Багновская, И.В. Дашдамирова Смоленск: СГУС, 2025. – 80 с.

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. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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. [Электронный ресурс]. – 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\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	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для	-//-

	консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная.	
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.	-//-

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 49.03.01
«Физическая культура»
к.п.н., доцент Антипенкова И.В.

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 ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Рабочая учебная программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» 06 2026 г.
протокол № 10/ЭЖ
Зав. кафедрой: Гуременков К.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной
работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«05» 06 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

ИСТОРИЯ РОССИИ

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

Направленность (профиль программы); физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень образования:	бакалавриат
Форма обучения:	очная
Курсы:	1
Семестры:	1,2,3
Итоговая форма контроля;	экзамен

Программу разработала:
к.п.н., доцент Коновалова

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…….....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……. 19
6. Самостоятельная работа студентов…….……28
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……..39
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……....40
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……..…...44
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…….....44
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине……..……... 45
7.2.3. Вопросы к экзамену……..……..48
7.2.4. Кейсовые задания……..……..51
8. Перечень литературы…….……...52
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……53
9.1. Электронные библиотечные системы…….……53
9.2. Современные профессиональные базы данных……53
10. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины…..…..53
11.Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины…….....57
12.Приложение……...59

Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «История» разработана в соответствии с ФГОС ВО 3++, по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 886 от 25.09.2019 г., с изменениями, внесенными в приказы Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25.05.2020 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»», № 1456 от 26.11.2020 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» и приказ № 662 от 19.07.2022 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования». Рабочая программа дополнена модулем «Основы российской государственности» на основании письма Министерства образования и науки № МН-11/1610-ОП от 11.08.2023 о проекте концепции УМК модуля «основы российской государственности».

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 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).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- тренерский;
- педагогический;
- организационно-методический;
- научно-исследовательский.

Перечень профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»:

- 01.001 - Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)

-05.012 – Тренер-преподаватель **(ПС)**

2. **Результаты обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины «История России» направлено на приобретение студентами знаний, умений и опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций выпускника бакалавриата:

- универсальных (утвержденных ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки **49.03.04 «Спорт»** (Приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)).

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 контексте.

Результаты обучения по дисциплине:	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знать: - преподаваемый предмет «Историю» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов, включая знания об **:** основных датах, участниках и результатах важнейших исторических событий;	Педагог А/01.6 Тренер В/01.5 Тренер F/05.6	УК-1
Уметь: - находить ценностный аспект учебного знания и информировать, обеспечивать его понимание обучающимися	Педагог А /02.06 Тренер В/01.5 Тренер F/05.6	УК-1
Иметь опыт: - использовать в практике своей работы культурно-исторический подход	Педагог А /03.06 Тренер В/01.5 Тренер F/05.6	УК-1
Знать: место и роль России в истории человечества и в современном мире; наиболее существенные связи и признаки исторических явлений и процессов.	Педагог А /03.06 Тренер В/01.5 Тренер F/05.6	УК-5
Уметь: - формировать образцы и ценности социального поведения, навыков поведения в мире, толерантности и позитивных образцов	Педагог А /02.06 Тренер В/01.5 Тренер F/05.6	УК-5

поликультурного общения		
Иметь опыт: оценочной деятельности (умение определять и обосновывать свое отношение к историческим и современным событиям, их участникам).	Педагог А /03.06 Тренер B/01.5 Тренер F/05.6	УК-5

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина **«История России»** относится к обязательной части образовательной программы (Б1.0), к обязательным дисциплинам Блока **дисциплин: Б1.О.02.**

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1-2 семестрах по очной форме обучения. Итоговая форма контроля - экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «История», «Обществознание» средней школы.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			1	2
Контактная работа преподавателей с обучающимися				
Лекции		60	20	40
Практические занятия		58	28	30
Промежуточная аттестация		Экзамен (27)		
Самостоятельная работа		35	15	20
Общая трудоемкость				
	часы	180		
	ЗЕ	5		

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебной работы		
1	2	3	4	**5**
		Лекции	Практ.	Самост.

			занятия	работа
Раздел I. История России в системе социально-гуманитарных наук. Основы методологии исторической науки		**2**		
1. История как наука. История России – неотъемлемая часть всемирной истории.		2		
Раздел II. Исторические процессы в Русских землях в древности и средние века.*		**6**		
2.1.Народы и политические образования на территории современной России в древности; государство Русь и проблема интерпретации его социально экономического и политического строя.		2		
2.2. Русские земли в средние века (XII-XIV вв.)		2		
2.3. Культура древней и средневековой Руси.		2		
Раздел III. Формирование единого национального Российского государства. *		**10**		
3.1. Московское княжество и Московское государство в XV.		2		
3.2. Московское царство. В XVI в.		2		
3.3. Россия в XVII в: от Смуты к империи		4		
3.4.КультураРоссии XV-XVII вв.		2		
Раздел IV. Российская империя (XVIII-начало XXв.)		**18**		
4.1. Модернизация российского общества. Просвещенный абсолютизм.		4		
4.2. Россия в мировой и европейской политике.		2		
4.3. Особенности экономического и социально-политического развития России в XIX в.		2		
4.4. Культура России в XVIII-к.XIXв.		2		
4.5. Россия в конце XIX- начале XX века. Общественное движение в России в конце XIX- началеXXвв.		2		
4.6. Россия в I Мировой войне.		2		
4.7. Великая российская революция (1917–1922).		2		
4. 8. Культура России в XIX — нач. XX в.		2		
Раздел V. Строительство советского государства. Место и роль СССР в мировой системе.		**6**		
6.1. Становление советского общества (20-30 гг).		2		
6.2. Советский Союз в годы II Мировой войны. Великая Отечественная война.		2		

6.3. Советский союз в послевоенный период 1945-1953гг.		2		
Раздел VI. Апогей и кризис советской системы.		**4**		
7.1. Либеральный коммунизм Оттепель 50-х и эпоха развитого социализма 60-70-е гг XX века.		2		
7.2. Советская культура 20-80-е годы.		2		
Раздел VII. Российское общество в условиях системной трансформации.		**4**		
8.1. Перестройка- крах советской системы и создание новой российской государственности и становление рыночной экономики.		2		
8.2. Россия в XXI в.		2		
Раздел VIII. Феномен российской цивилизации		**10**		
Тема 9.1. Экономический, демографический, культурный потенциал России		2		
Тема 9.2. Российское государство-цивилизация		2		
Тема 9.3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации		2		
Тема 9.4. Политическое устройство России.		2		
Тема 9.5.Вызовы будущего и развитие страны.		2		
Промежуточная аттестация (экзамен)	**27**			
Всего	**180**	**60**	**58**	**35**
* Занятия, проводимые в интерактивных формах обучения ** % от общего количества аудиторных занятий				

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий.

Раздел I. <u>История России в системе социально-гуманитарных наук. Основы методологии исторической науки (2часа).</u>

Тема 1. <u>История как наука. История России - неотъемлемая часть всемирной истории</u> (2 часа).

Сущность, формы, уровни исторического знания. Предмет истории. Понятие исторического источника, классификация источников, оценка достоверности. Методы и принципы изучения истории. Многообразие

подходов к изучению истории; особенности формационного и цивилизационного подходов. Функции истории. Отечественная историография в прошлом и настоящем. Периодизация истории. Общее и особенное в историческом пути России.

План лекции

1. Предмет истории России.
2. Исторические источники
3. Функции истории
4. Принципы и методы исторической науки
5. Отечественная историография в прошлом и настоящем. Периодизация истории России.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: предмета, объекта, основных функций и методов исторического знания; места истории в системе гуманитарных дисциплин;
умений: использовать философскую, культурологическую и историческую терминологию для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений;
навыков: отстаивания собственной позиции в ходе публичных выступлений, дискуссий на исторические темы с использованием научной аргументации;
владения устной и письменной речью с использованием исторической лексики;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Раздел II. Исторические процессы в Русских землях в древности и средние века (6 часов).

Тема 2. Народы и политические образования на территории современной России в древности; государство Русь и проблема интерпретации его социально-экономического и политического строя. (2 часа)

Предыстория народов России. Происхождение славян. Расселение, основные занятия, социальный строй восточных славян в начале I-го тысячелетия государства в российской историографии. Социально-политический строй, экономика Руси. Русь и сопредельные народы. Раздробленность Руси и её последствия.

План лекции

1. Предыстория народов России.
2. Концепция происхождения и прародины славян.
3. Восточные славяне в древности.
4. Образование древнерусского государства

5. Деятельность первых русских князей.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 3.. Русские земли в средние века (XII-XIV вв.) (1 час).

Феодальная раздробленность как закономерный этап развития европейских государств. Причины феодальной раздробленности в русских землях. Судьба киевского княжества. Русь при Владимире Мономахе. Феодальные центры: сравнительный анализ экономического и политического развития. Возникновение новых княжеств. Политические последствия раздробленности. Особенности политического развития стран Европы. Эпоха кризисов. Католическая церковь в XIII–XIV вв. Папство. Ордена крестоносцев и отношения с ними русских земель. Новгород в системе балтийских связей. Борьба с иноземными захватчиками в XIII веке. Борьба со шведскими и немецкими рыцарями. Русь и степь. Монголо-татарское нашествие и установление зависимости Руси от Орды.

План лекции

1. Феодальная раздробленность.
1.1. Начало разделения русских земель.
1.2. Восстановление русского единства. Владимир Мономах.
2. Феодальные центры: особенности экономического и политического устройства.
2.1. Галицко-Волынское княжество
2.2. Ростово-Суздальское, Владимиро-Суздальское княжество.
2.3. Великий Новгород.
3. Русь между Западом и Востоком: борьба с иноземными захватчиками в XIII веке.
3.1. Новгород в системе балтийских связей. Борьба со шведскими и немецкими рыцарями.

3.2. Монголо-татарское нашествие и установление зависимости Руси от Орды.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 4. Культура древней и средневековой Руси. (2 часа)

Дохристианская культура восточных славян и соседних народов. Материальная культура и устройство быта, верования и семейные отношения. Дохристианские памятники искусства. Былины. Формирование христианской культуры. Изменение основ мировоззрения — представлений о смысле жизни, мироустройстве, отношениях между людьми, о семье и браке. Кирилло-мефодиевская традиция. Церковнославянский язык. Появление письменности и литературы. Представления об авторстве текстов. Переводная литература. Основные жанры древнерусской литературы. Летописание («Повесть временных лет»). Жития святых. Княжескодружинный эпос («Слово о полку Игореве», «Задонщина»). «Поучение» Владимира Мономаха. «Церковное пение, крюковая нотация. Начало каменного строительства. Софийские соборы в Киеве, Новгороде, Полоцке. Владимир-суздальские и новгородские храмы. Возобновление каменного строительства после монгольского нашествия. Древнерусское изобразительное искусство: мозаики, фрески, иконы. Творчество Феофана Грека, Андрея Рублева. Знания о мире и технологии. Обучение и уровень грамотности в древней Руси, берестяные грамоты, граффити. Православная церковь и народная культура, скоморошество.

План лекции

1. Дохристианская культура восточных славян и соседних народов.
   1.1. Материальная культура и устройство быта, верования и семейные отношения.
   1.2. Искусство дохристианской Руси.

2. Формирование христианской культуры.

   2.1. Изменение основ мировоззрения — представлений о смысле жизни, мироустройстве, отношениях между людьми, о семье и браке.

   2.2. Появление письменности, распространение грамотности. Русская и переводная литература: основные жанры и произведения..

   2.3. Древнерусская архитектура. Каменное строительство.

   2.4. Древнерусское изобразительное искусство: мозаики, фрески, иконы.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;

умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;

и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Раздел III. Формирование единого национального Российского государства (10 часов)

Тема 5. Возвышение Москвы. Формирование единого российского государства(2 часа).

Социально-экономический и политический строй Руси второй половины XIII -первой половины XV в. Возвышение Москвы, деятельность первых московских князей, начало объединения русских земель. Великое княжество Литовское в XIII - первой половине XV в. Русь в конце XIV - середине XV в. Династическая война в Московском княжестве (1425-1453). Завершение объединения русских земель (серед. XV – нач. XVI). Дискуссии об альтернативных путях объединения русских земель. Великий Новгород и Псков в XV в.: политический строй, отношения с Москвой, Тевтонским орденом в Ливонии, Ганзой, Великим княжеством Литовским. Падение Константинополя и изменение церковно-политической роли Москвы в православном мире. Иван III. Присоединение Новгорода и Твери. Ликвидация зависимости Руси от Орды. Расширение международных связей Российского государства. Принятие общерусского Судебника. Формирование аппарата управления единого государства, государственная символика. Церковь и великокняжеская власть. Иосифляне и нестяжатели. Неортодоксальные религиозные течения. «Новгородско-московская ересь. Доктрина «Москва — третий Рим». Великий князь Василий III Иванович.

усиление великокняжеской властикняжеской власти. Завершение объединения русских земель под властью великих князей московских (включение в состав их владений Брянска, Северских земель, Пскова, Смоленска и Рязани). Внешняя политика Российского государства в первой трети XVI в. Военные конфликты с Великим княжеством Литовским, Крымским и Казанским ханствами.

План лекции

1. Московское княжество.
1.1. Начало Возвышения Москвы (конец XIII-нач.XIV вв.).
1.2. Начало централизации в русских землях и борьба за лидерство в северо-восточной Руси. Великое княжество Литовское и Тверское как основные соперники Москвы за объединение русских земель.
2. Династическая война в Московском княжестве (1425-1453).
3. Завершение объединения русских земель (серед. XV – нач. XVI).
3.1. Присоединение Новгорода и Твери.
3.2. Включение в состав Московского государства Брянска, Северских земель, Пскова, Смоленска и Рязани.
3.3. Военные конфликты с Великим княжеством Литовским, Крымским и Казанским ханствами.
4. Усиление великокняжеской власти.
4.1. Формирование аппарата управления единого государства, государственная символика.
4.2. Принятие общерусского Судебника.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 6. Московское царство. в XVI в. (2 часа).

Регентство великой княгини Елены Глинской. Период боярского правления. Начало правления Ивана IV, принятие царского титула.

Реформы «Избранной рады»: приказная система органов центрального управления; земская реформа — складывание органов местного самоуправления. Первые Земские соборы-органы сословного представительства. Судебник 1550 г. «Стоглавый собор» 1551 г. - усиление зависимости Русской православной церкви от государства. Военная реформа. Уложение о службе, формирование стрелецких полков. Опричнина. Дискуссия о причинах и характере опричнины в исторической науке. Послания Ивана Грозного о сущности самодержавной власти. Переписка с князем Андреем Курбским. Опричный террор. Разорение крупнейших северо-западных городов России — Новгорода и Пскова. Внешняя политика Российского государства: начало морской торговли с европейскими странами через гавани Белого моря, расширение пределов московского царства, присоединение Казанского и Астраханского ханства, поход Ермака. Ливонская война: задачи войны и причины неудач на западном направлении. Расширение политических и экономических контактов со странами Европы Походы на Крым и набеги крымских ханов на русские земли. Битва при Молодях и ее историческое значение. Социально-экономическое развитие страны. Территория и население. Сельское хозяйство: традиционные способы земледелия и натурального хозяйство. Формы землевладения. Указ о «заповедных летах». Развитие ремесленного производства, специализации городского ремесла и внутренней торговли. Хозяйственная специализация регионов Российского государства. Внешняя торговля со странами Азии и Европы. Начало расцвета городов на волжском и беломорском торговых путях и упадка Новгорода и Пскова.

План лекции

1. Регентство великой княгини Елены Глинской и период боярского правления.
2. Начало правления Ивана Грозного. Венчание на царство.
3. Внутренняя политика.

2.1. Реформы «Избранной рады» (1548-1560).
2.2. Опричнина.
3. Основные направления внешней политики.
3.1. Присоединение Казанского и Астраханского ханства.
3.2. Походы на Крым, набеги крымских ханов на русские земли. Битва при Молодях.
4. Социально-экономическое развитие страны.
4.1. Сельское хозяйство: традиционные способы земледелия и натурального хозяйство. Формы землевладения.
4.2. Города, развитие ремесел и специализация регионов, внутренняя и внешняя торговля.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 7. Россия в XVII в.: от Смуты к империи (4 часа).

Династическая ситуация после кончины Ивана Грозного. Царствование Федора Ивановича. Экономический кризис в Российском государстве конца XVI в. Крепостнические тенденции: указ о заповедных и урочных летах). Социальные и политические мотивы закрепощения крестьян. Крепостное право и поместное войско. Правление боярина Бориса Федоровича Годунова. Учреждение патриаршества. Строительство крепостей на южной границе и в Поволжье. Пресечение царской династии Рюриковичей. Земский собор и избрание на престол Бориса Годунова. Династический этап Смутного времени. Дискуссия о причинах и хронологии Смутного времени в России. Предпосылки системного кризиса Российского государства в начале XVII в. объективные причины и самозванство. Периодизация Смуты. Начало гражданской войны. Правление Лжедмитрия I. Углубление и расширение гражданской войны. Царствование Василия IV Ивановича Шуйского. Восстание Болотникова. Лжедмитрий II и его поход под Москву. Тушинский лагерь. Русско-шведский договор о военном союзе. Официальное вступление Речи Посполитой в войну против Российского государства. Оборона Смоленска. Разгром Тушинского лагеря Лжедмитрия II. Поражение русского войска в Клушинском сражении. Низложение царя Василия Шуйского. Иностранная интервенция как составная часть Смутного времени. Кульминация Смуты. Договор о передаче престола польскому королевичу Владиславу. Договоры 1610 г. об избрании на престол королевича Владислава: перспектива ограничения царской власти боярской аристократией. Споры ученых о возможности включения России в русло центральноевропейской (польской) политической модели. Подъем национально-освободительного движения. Формирование Первого ополчения. Воззвания патриарха Гермогена. Восстание в Москве. Падение Смоленска. Захват Великого Новгорода и северо-запада страны шведскими войсками. Конфликт в рядах Первого ополчения. Образование Второго ополчения. Освобождение столицы. Земский собор 1613 г. Избрание на

престол Михаила Федоровича Романова. Военные действия против войск Речи. Столбовский мирный договорсо Швецией и Деулинское перемирие с Речью Посполитой. Складывание сословно-представительной монархии (правление первых царей из династии Романовых). Социально-экономическое развитие страны. Соборное уложение 1647 г. Крепостное право. Городские восстания. Восстание под предводительством Уса и Разина. Церковный раскол.

План лекции

1. Смутное время.
   1.1.Предпосылки, объективные причины, феномен самозванства.
   1.2. Периодизация и содержание основных этапов смуты
2. Складывание сословно-представительной монархии (правление первых царей из династии Романовых).
3. Социально-экономическое развитие страны. Крепостное право.
4. Городские восстания и восстания казаков и крестьян под предводительством Уса и Разина.
5. Церковный раскол.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;

умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 8. КультураРоссии XV-XVII вв. (2 часа)

Развитие древнерусской традиции и культурные новшества. Западное влияние в русской культуре XVII в. и основные каналы его проникновения. Распространение грамотности. Решения Стоглавого собора об обучении духовенства. Появление книгопечатания в Западной Европе и в России (Иоганн Гутенберг, Франциск Скорина, Иван Федоров). Культурно□историческое значение этого достижения. Издание азбук и букварей. Систематизация церковнославянского языка в «Грамматике» Мелетия (Смотрицкого). Расцвет историописания в эпоху Ивана Грозного

(«Степенная книга», «Лицевой летописный свод»). Летописные памятники и полемические сочинения Смутного времени. Издание печатного «Синопсиса». Расцвет житийной литературы — «собирание святыни» при митрополите Макарии («Великие Минеи Четьи»). «Домострой» — нравственное и практическое значение этой книги. Формирование старообрядческой культуры («Житие протопопа Аввакума»). Развитие шатрового зодчества в XVI в. (церковь Вознесения в Коломенском, собор Василия Блаженного). Появление национального стиля в русской архитектуре XVII в. — «русское узорочье» (Теремной дворец в Кремле, церковь Троицы в Никитниках). Деревянное зодчество. Новые веяния в живописи и архитектуре конца XVII в. Московское барокко. Развитие фресковой живописи и иконописания (Симон Ушаков). Формирование представлений и стереотипов о России в Европе. Распространение европейских «диковин» в быту русской знати. Перевод памятников европейской литературы (басни Эзопа, сочинения по географии, грамматике, диалектике, риторике). Заимствование силлабического стихосложения из польской литературы и творчество Симеона Полоцкого. Европейская музыка и театр при московском дворе — оркестр Лжедмитрия, «цирк» царевича Алексея Михайловича, иноземные органисты и органная музыка. Создание придворного театра — «Артаксерксово действо». Появление иностранных живописцев в Оружейной палате. Выдача царем Федором Алексеевичем «Привилегии» на создание в Москве Академии

План лекции

1. Развитие древнерусской традиции и культурные новшества.
   1.1. Книгопечатание и распространение грамотности.
   1.2. Систематизация церковнославянского языка.
   1.3. Расцвет житийной литературы.
   1.4. Переводная литература.
2. Русское зодчество - архитектурно-градостроительная икона Града Божия – Небесного Иерусалима.
   2.1. Шатровый стиль – визуализация концепции «Москва- третий Рим».
   2.2. национальный стиль «русское узорочье».
   2.3. Русское барокко.
3. Музыка, театр, светская жизнь.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;

умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой

на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Раздел IV. Российская империя (XVIII-к.XIXв.) (16 часов)

Тема 9. Модернизация российского общества. Просвещенный абсолютизм (4 часа).

Петровские преобразования. Реорганизация армии: создание флота, рекрутские наборы, гвардия. Социально-экономические преобразования в первой четверти XVIII в. Государственное регулирование экономики. Политика меркантилизма. Развитие промышленности в годы правления Петра I. Создание Сената. Учреждение коллегий. Указ о единонаследии. Церковная реформа. Упразднение патриаршества, учреждение Синода. Оппозиция реформам Петра I. Дело царевича Алексея. Зарождение чиновничье□бюрократической системы. Табель о рангах. Создание Российской империи. Особенности складывания абсолютизма в России и Европе. Культура и нравы. Преобразования в области культуры и быта. Повседневная жизнь и быт правящей элиты и основной массы населения. Нововведения, европеизация, традиционализм. Просвещение и научные знания. Введение гражданского шрифта и книгопечатание. Новое летоисчисление. Первая печатная газета («Ведомости»). Ассамблеи, фейерверки. Дискуссии о результатах и историческом значении реформ Петра I. Дворцовые перевороты, складывание дворяновластия. Предпосылки и основные факторы политической нестабильности в России после Петра I. Незавершенность преобразований в системе управления. Роль армии и гвардии. Фаворитизм. Неопределенность в престолонаследии. ЕкатеринаI, ПетрII, заговор верховников, Анна Иоанновна, Тайная канцелярия- символ темного десятилетия Анны, ИванVI Антонович. Правление Елизаветы Петровны. Укрепление позиций дворянства. Меры в сфере экономики (распространение монополий, отмена внутренних торговых пошлин, учреждение дворянского и купеческого банков, протекционизм во внешней торговле, налоговая политика). Петра III. «Манифест о вольности дворянской»1762, отмена преследований старообрядцев. Недовольство дворянства, армии, церкви политикой. Петра III, его свержение. Принципы и задачи просвещенного абсолютизма Екатерины II. Внутренняя политика: реформа Сената, секуляризация церковных имуществ 1764, ликвидация гетманствамежевание 1765, введение принципа веротерпимости 1773. Уложенная комиссия 1767-1768. «Наказ» Екатерины – обоснование необходимости сильной самодержавной власти и сословного общества. Н.И. Новиков против «Всякой всячины» 1779. Крестьянская война 1773-1775 под

предводительством Е.И. Пугачева. 1775 Губернская реформа. Создание судебной системы. Ликвидация Запорожской Сечи. Жалованные грамоты дворянству и городам 1785. Реформа образования. Деятельность И.И. Бецкого. Школьная реформа 1782-1786. Ф.И. Янкович де Мириево.
А.Н. Радищев «Путешествие из Петербурга в Москву» - первый призыв к свержению самодержавия и отмене крепостничества.

План лекции

1. Начало модернизации в России (первая четверть XVIII века).
   1.1. Петровские преобразования.
   1.2. Государственное регулирование экономики.
   1.3. Реформа государственного управления.
   1.4. Церковная реформа.
2. Дворцовые перевороты: сущность и значение.
3. Правление Елизаветы Петровны.
4. . Просвещенный абсолютизм.

4.1. Понятие, предпосылки, хронология.

4.2. Просвещенный абсолютизм Екатерины II: цели, принципы, философские и юридические основы.

4.3. Реформы Екатерины II.

4.4. Крестьянская война под предводительством Е.И. Пугачева 1773-1775 гг.

5. Формирование антикрепостнической идеологии, деятельность А.И. Новикова и А.Н. Радищева.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 10.Россия в мировой и европейской политике. (2 часа).

Внешняя политика России в первой половине XVIII в. Азовские походы. Северная война. Ништадтский мир. Каспийский поход. Русско-польская

война 1733-1735, русско-турецкая война 1735-1739, Белградский мир, русско-шведская война 1741-1743, Абосский мир. Невоенное расширение территории страны; принятие Младшего Казахского жуза в состав России 1731, 1740 вхождение Среднего жуза. Строительство Оренбурга 1742 и крепости на реке Яик. Семилетняя война 1756-1763. Победы русской армии: Гросс-Егерсдорф 1757, взятие Кенигсберга 1758, Цорндорф 1758, Кунерсдорф 1759, вход в Берлин 17560. «Дипломатическая революция середины XVIII в». Внешнеполитические акции Петра III. Русско-турецкая война 1768-1774 гг., Чесменское сражение 1770, Кючук-Кайнарджийский мир, русско-турецкая война 1787-1791 гг., взятие Очакова 1778, сражение у Кинбурна 1787, взятие Измаила 1790, Ясский мир..Международный статус России в конце XVIII века. Польский вопрос. Разделы Польши между Австрией, Пруссией и Россией. Мальтийский проект и странные войны Павла I.

План лекции

1. Цели и задачи Петра I во внешней политике.
2. Азовские походы.
3. Северная война: причины, участники, этапы, основные события, результаты. Каспийский поход.
4. Русско-польская война 1733-1735, русско-турецкая война (1735-1739), Белградский мир, русско-шведская война (1741-1743), Абосский мир.
5. Невоенное расширение территории страны. Вождение в состав России Младшего и Среднего казахских жузов.
6. Семилетняя война: причины, основные сражения. результаты.
7. Польский вопрос.
8. Русско-турецкие войны Екатерины II/Мальтийский проект и странные войны Павла I.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 11. Особенности развития России в XIX в (2 часа).

Социально-экономическое развитие России в первой половине XIX в. Правление Александра I от либерализма к консерватизму. Либеральный план М.М. Сперанского. Деятельность А.А. Аракчеева. . Административные преобразования: учреждение министерств, реформа Государственного совета, рекрутирование нового чиновничества. Российские реалии и французские образцы. Европейская идея, Н. М. Карамзин и русский консерватизм. Внешняя политика Александра I: Россия в наполеоновских войнах. Отечественная война 1812 г. Заграничные походы 1813 – 1814 гг. Решения Венского конгресса. Образование Священного союза. Реставрация Бурбонов во Франции. Внутреннее положение страны в 1815 – 1825 гг. Движение декабристов и его оценки в российской исторической науке. Представления о власти Николая I. Бюрократизация государственного управления. Кодификация законодательства: подготовка, организация процесса, результаты. Второе отделение С.Е.И.В. Канцелярии и М. М. Сперанский. Значение Свода законов Российской империи в истории российской государственности. Специфика бюрократического способа проведения реформ. Функции и значение Третьего отделения С.Е.И.В. Канцелярии. Крестьянский вопрос в царствование Николая I: секретные комитеты. Реформа П.Д. Киселева. Начало железнодорожного строительства в России. Дискуссия о кризисе крепостного хозяйства. Денежная реформа Е. Ф. Канкрина: первоначальный успех и последовавшие трудности. «Польский вопрос» в политической жизни России, Пруссии и Австрии. Русская общественная мысль второй четверти XIX в. Перемены во внешнеполитическом курсе во второй четверти XIX в. Русско-иранская война (1826–1828). Политика России в восточном вопросе. Русско-турецкая война (1828–1829). Политика России на Кавказе: стратегические задачи и тактические приемы. Война на Северном Кавказе. Крымская война. Международное положение России после Крымской войны. А.М. Горчаков. Россия и европейские революции. Эпоха 1848 г. («Весна народов») и изменения во внутриполитическом курсе России. Великие буржуазные реформы Александра II. Отмена крепостного права. Подъем общественного движения в 1860-х годах. Либеральное и консервативное течения и их место в идейно-политической жизни страны. Народническое движение. Политика контрреформ Александра III попытка укрепление самодержавного строя. Земская и городская контрреформы. Национальная политика в царствование Александра III (национализм, русификация окраин).

План лекции

1. Правление Александра I от либерализма к консерватизму.

1.1. Эра либерализма. Планы М.М. Сперанского. Реформы Александра I. Аракчеевщина. Русский консерватизм Н.М. Карамзина.
1.2. Внешняя политика в первой четверти XIX века: Россия в наполеоновских войнах. Отечественная война 1812 г. Заграничные походы (1813 – 1814) гг. Решения Венского конгресса.
1.3. Тайные общества. Восстание декабристов.

2. Бюрократизация государственного управления при Николае I.
   2.1. Кодификация законодательства: подготовка, организация процесса, результаты..
   2.2. Реформа П.Д. Киселева. Денежная реформа Е. Ф. Канкрина.
3. Внешнеполитический курс России во второй четверти XIX в.
   3.1. Политика России на Кавказе: стратегические задачи и тактические приемы (А.П. Ермолов, Н.Н. Муравьев-Карсский). Война на Северном Кавказе(1817-1864).
   3.2. Восточный вопрос. Русско-иранская война (1826–1828), русско-турецкая война (1828–1829).
   3.3. Крымская война. Парижский конгресс.
   3.4. «Польский вопрос» в политической жизни России, Пруссии и Австрии.
4. Великие буржуазные реформы Александра II.
   4.1. Отмена крепостного права.
   4.2. Земская, судебная, городская, военная реформы.
5. Общественное движение в России XIX в.
   5.1. Западники и славянофилы.
   5.2. Народники. Хождение в народ. Раскол : теоретики и террористы.
6. Контрреформы Александра III.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 12. Культура России в XVIII-к.XIXв 2 часа).

Идеи Просвещения, их влияние на развитие русской культуры XVIII в. Российская наука в XVIII в. Открытие Академии наук, становление российской науки. Роль иностранных ученых, работавших в России (Л. Эйлер, Г. Ф. Миллер). М. В. Ломоносов, значение его деятельности в истории русской науки и просвещения. Реформа образования И.И. Бецкого. Театр Ф. Г. Волкова и складывание системы Императорских театров. Крепостной театр и «крепостная интеллигенция». Открытие Смольного института благородных девиц. Основание Московского университета и Российской академии художеств. Расцвет русского портрета в работах Д. Левицкого, В. Л. Боровиковского. «Венециановская школа живописи» Достижения в области монументальной и портретной скульптуры. Углубление контактов с европейскими странами в сфере художественного творчества. Развитие архитектуры. Творения Б. Ф. Растрелли, В. И. Баженова, М. Ф. Казакова, Дж. Кваренги, Ф. И. Шубина, М. И. Козловского.

Реформа народного просвещения при Александре I. Появление сети университетов. Развитие технических учебных заведений при Николае I. Влияние на систему образования реформ Александра II. Создание земских школ. Университетское образование. Основные направления развития и достижения мировой науки. Промышленная революция и ее роль в развитии техники и технологии. Выдающиеся достижения в области изучения электричества, магнетизма, микромира. Новые теории в изучении живых существ. Эволюционная теория Ч. Дарвина. Возникновение генетики. Исследования в области физиологии человека и психологии. Вклад российских ученых в развитие мировой науки (работы Н. И. Лобачевского, периодическая система химических элементов Д. И. Менделеева, открытия И. И. Мечникова и И. П. Павлова, удостоенные Нобелевской премии, и др.). Архитектура и живопись. Ампир, эклектика, Европейские аналоги модерна (ар-нуво, югендштиль). Импрессионизм и постимпрессионизм. Формирование городского образа жизни и городской среды — доходные дома, водопровод, канализация. Развитие научных основ в архитектуре. Обращение к национальным основам — от «русско-византийского» стиля К. А. Тона к «русскому стилю» Государственного исторического музея. Завершение формирования русского литературного языка в произведениях А. С. Пушкина. Золотой век и Серебряный век русской литературы. Знакомство европейских читателей с сочинениями И. С. Тургенева, Ф. М. Достоевского, Л. Н. Толстого. Развитие системы цензуры. Периодическая печать в XIX — начале XX в. Направления и творческие объединения художников: академизм (К. П. Брюллов, И. К. Айвазовский и А. А. Иванов). Реализм «Товарищества передвижных художественных выставок». Индивидуализм объединения «Мир искусства». Авангардизм (В.В. Кандинского, К. С. Малевича, Н. С. Гончарова). Творения композиторов «Могучей кучки». Появление «режиссерского» театра — театральная система К. С. Станиславского и В. И. Немировича□Данченко. Мировое признание русской культуры. Произведения П. И. Чайковского. Синтез

театра, музыки и живописи в постановках С. П. Дягилева — «Русские сезоны» в Париже

План лекции

1. Образование и наука эпохи просвещения. Вклад М.В. Ломоносова в становление и развитие российской науки.
2. Промышленная революция и развитие науки. Вклад российских ученых в развитие мировой науки.
3. Феномен крепостного искусства.
4. Литература.
   4.1. Золотой век и Серебряный век русской литературы.
   4.2. Периодическая печать в XIX — начале XX в.
   4.3. Развитие системы цензуры.
5. Архитектура. Творения Б. Ф. Растрелли, В. И. Баженова, М. Ф. Казакова, Дж. Кваренги, Ф. И. Шубина, М. И. Козловского. Русский стиль.
6. Живопись.
   6.1. Расцвет русского портрета (Д. Левицкий, В. Л. Боровиковский)
   6.2. . «Венециановская школа живописи»,жанровые картины.
   6.3. Направления и творческие объединения художников: академизм, реализм «Товарищества передвижных художественных выставок», индивидуализм объединения «Мир искусства», авангардизм.
7. Музыка и театр. От крепостного искусства к национальной опере, академическому, режиссерскому театру.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 13. Россия в конце XIX- начале XX века (2 часа).

Экономический рост 1890-х гг.: причины и масштабы. Бум железнодорожного строительства. Строительство Транссибирской

магистрали. Формирование новых промышленных регионов. Эволюция финансовой политики конца XIX в.: Н. Х. Бунге, И. А. Вышнеградский, С. Ю. Витте. Финансовая реформа 1895–1897 гг. Общественные споры о «цене» золотого рубля. Теория протекционизма Ф. Листа и финансовая политика С. Ю. Витте. Роль государства в процессе модернизации по мысли С. Ю. Витте. Привлечение иностранных инвестиций. Российская промышленность и зарубежный капитал. Аграрный и рабочий вопросы. Нарастание политического кризиса. Первая российская революция 1905-1907 гг. Манифест 17 октября. Общероссийские выборы, открытие Государственной Думы. Либерализм и революция. Кадеты и октябристы. П.А. Столыпин и программа модернизации России. Третьеиюньская монархия. Причины победы самодержавия. Государственная Дума и партийная система России 1905–1917 гг.

.План лекции

1. Экономическое развитие России на рубеже XIX –XX веков.

1.1.Эволюция финансовой политики конца XIX в.: Н. Х. Бунге, И. А. Вышнеградский, С. Ю. Витте. Финансовая реформа 1895–1897 гг.

1.2. Российская промышленность и зарубежный капитал.

2. Общественное движение, распространение марксизма, первые политические партии социал-демократы и социалисты революционеры. Второй съезд РСДРП.
3. Взаимоотношения России и Японии. Русско-японская война 1904 – 1905 гг. Портсмутский мир.
4. Первая российская революция: причины, движущие силы, ход, значение.
5. Манифест 17 октября. Общероссийские выборы, открытие Государственной Думы.
6. П.А. Столыпин и программа модернизации России.
7. . Государственная Дума и партийная система России 1905–1917 гг.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 14. Россия в I Мировой войне (2 часа).

Международная обстановка накануне I Мировой войны. Подготовка к большой европейской войне. Создание военных союзов. Гонка вооружений. Боснийский кризис 1908–1909 гг. Балканские войны. Общественные и историографические споры о зачинщике Мировой войны. Начало Первой мировой войны и российское общественное мнение. Этапы военных действий на Восточном фронте. Восточно□Прусская операция. Битва при Таненберге, Галицийская битва. Битва на Марне. Вступление Османской империи в войну. Великое отступление 1915 г. Социальные последствия Мировой войны: массовая мобилизация, беженцы, дезертиры. Рост влияния общественных организаций: Всероссийский земский союз, Всероссийский союз городов, Земгор. Первая мировая война и трансформация политической системы России: образование Ставки верховного главнокомандующего, особых совещаний, фактическое ограничение сферы компетенции Совета министров, представительных учреждений. Формирование Прогрессивного блока, его требования. Дума и Совет министров: сотрудничество и конфликты в условиях нараставшего политического кризиса. Роль Ставки верховного главнокомандующего. «Министерская забастовка» августа 1915 г. Принятие Николаем II обязанностей верховного главнокомандующего. «Министерская чехарда». Боевые действия 1916 г. Брусиловский прорыв. Битва при Вердене. Битва на Сомме. Думский штурм ноября 1916 г. Выступление П. Н. Милюкова 1 ноября 1916 г. Убийство Г. Е. Распутина. Продовольственный кризис в Петрограде. Общественные ожидания революции. Нарастание политических противоречий в январе – феврале 1917 г.

.План лекции

1. Международная обстановка накануне I Мировой войны.
2. Вступление России в войну. Основные сражения на восточном фронте.
    - 2.1. Битва при Таненберге, Галицийская битва.
    - 2.2. Великое отступление 1915 г.
    - 2.3. Боевые действия 1916 г. Брусиловский прорыв.
3. Первая мировая война и трансформация политической системы России.
    - 3.1. Рост влияния общественных организаций: Всероссийский земский союз, Всероссийский союз городов, Земгор.
    - 3.2. Компетенции Ставки верховного главнокомандующего, особых совещаний, Совета министров.

3.3. Дума и Совет министров: сотрудничество и конфликты в условиях нараставшего политического кризиса.

4. Нарастание политических противоречий в январе – феврале 1917 г.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 15. Великая российская революция (1917– 1922). (2 часа).

Влияние Первой мировой войны на обострение социально-экономических и политических противоречий в России. Кризис верхов. Февральская революция 1917 г. Развитие революции в России в феврале-октябре 1917 г. Свержение самодержавия и попытки выхода из политического кризиса. Причины и формы взаимодействия Петросовета и Временного правительства. Позиция лидеров российских социалистических партий по отношению к Временному правительству. Приказ № 1 и его влияние на армию. Основные направления политики Временного правительства: международная политика, аграрная политика, введение гражданских свобод, восстановление Патриаршества, подготовка выборов в Учредительное собрание. Нота П.Н. Милюкова. «Война до победного конца» и отношение народных масс к этому лозунгу. Корниловский мятеж. Курс большевиков на вооруженное восстание. Октябрьская революция 1917 г. Победа большевистского восстания в Петрограде. II Всероссийский съезд Советов. Декрет о мире. Декрет о земле. Формирование органов государственной власти и управления, их состав. Выход из мировой войны. Брестский мир, его последствия. Гражданская война в России. Причины и начало гражданской войны и интервенции. Политика «военного коммунизма»: национализация промышленности, продразверстка. Последствия гражданской войны. Причины победы большевиков. Первые советские преобразования. Государственное устройство советской России. Брестский мир. Гражданская война. Политика «военного коммунизма». Причины победы большевиков.

План лекции

1. Февральская революция: причины движущие силы, итоги.
2. Двоевластие: политика временного правительства и большевистских советов.
   2.1 Причины и формы взаимодействия Петросовета и Временного правительства.
   2.2 Основные направления политики Временного правительства.
   2.3 «Война до победного конца» и отношение народных масс к этому лозунгу.
   2.4 . Корниловский мятеж. Курс большевиков на вооруженное восстание.
3. Победа большевистского восстания в Петрограде.
   3.1. II Всероссийский съезд Советов. Декрет о мире. Декрет о земле.
   3.2. Установление советской власти в России.
   3.3. Выход из мировой войны. Брестский мир, его последствия.
4. Гражданская война.
   4.1. Причины и начало гражданской войны.
   4.2. Этапы, участники, последствия.
   4.3. «Военный коммунизм».
   4.4. Причины победы большевиков.
5. Первые советские преобразования. Государственное устройство советской России.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Раздел V. Строительство советского государства. Место и роль СССР в мировой системе (6 часов)

Тема 16. Становление советского общества (20-30 гг) (2 часа).

Экономический и политический кризис конца 1920 – 1921 гг. Восстание в Кронштадте. Новая экономическая политика. План ГОЭЛРО. Образование СССР. Сущность и значение НЭПа. Кризисы и противоречия

НЭПа. Причины его свертывания. Борьба в руководстве партии по вопросам о модели, путях и методах модернизации страны и курс на индустриализацию. Первые пятилетние планы. Форсированное развитие промышленности и военно-промышленного комплекса. Переход к сплошной коллективизации. Итоги коллективизации и её последствия. Образование СССР. Социально-экономические преобразования в 30-е гг.Политические процессы 1920–30-х гг. ГУЛАГ. Сращивание партийного и государственного аппарата (номенклатура). Конституция 1936 г. Усиление режима личной власти Сталина. Успехи и трудности науки, ее политизация. Культурная революция. Просвещение и образование в СССР в 1930-х гг. Переход от обязательного начального образования к массовой средней школе. Рост числа вузов и студентов. Формирование интеллигенции нового поколения. Внешняя политика СССР в 1920-е — 1930-е гг. Складывание Версальско-Вашингтонской системы мироустройства. Отказ советского руководства от ставки на мировую революцию и переход к концепции сосуществования с капиталистическим окружением. Вопрос о «царских долгах». Генуэзская конференция. Раппальский договор. Признание СССР. Попытки создания системы коллективной безопасности в Европе в 30-х гг. Попытка Запада организовать экономическую и политическую блокаду СССР. Международное значение советских социальных реформ. «Военная тревога» 1927 г. и ее роль в определении советского внешнеполитического курса. Вступление СССР в Лигу Наций. Коминтерн и сеть других международных прокоммунистических организаций и их роль в продвижении советских идей в мире, подготовка иностранных политических кадров в СССР. «Великая депрессия» 1929–1933 гг. на Западе и поиск выхода из кризиса. Приход к власти в Италии и Германии фашистского и нацистского режимов. СССР и попытки создания системы коллективной безопасности в Европе. Агрессия Японии в Китае. Помощь СССР республиканской Испании и Китаю

Экономический и социальный кризис нач 20-х гг. Политика индустриализации. Первые пятилетние планы. Коллективизация в сельском хозяйстве. Внутрипартийная борьба и борьба с инакомыслием. Политические процессы 30-х гг. Конституция 1936 г. Великий террор.

Внешняя политика СССР в 20-30-е гг. Международное признание СССР. Вступление в лигу наций. Система коллективной безопасности. Отношения с Германией.

План лекции

1. Экономический и социальный кризис нач. 20-х гг.
2. Основные положения новой экономической политики.
3. Борьба в руководстве партии по вопросам о модели, путях и методах модернизации страны и курс на индустриализацию.
4. Индустриализация, коллективизация, первые пятилетние планы.
5. Внутрипартийная борьба и борьба с инакомыслием. Политические процессы 30-х гг. Конституция 1936 г. Великий террор.

6. Внешняя политика СССР в 20-30-е гг.
    6.1. Международное признание СССР. Вступление в лигу наций.
    6.2. Система коллективной безопасности.
    6.3. Отношения с Германией.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;

;

умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;

и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-2.

Тема 17. Советский Союз в годы II мировой войны Великая Отечественная война (2 часа).

Деятельность Лиги Наций. Кризис Версальско□Вашингтонской системы. Агрессия Японии на Дальнем Востоке. Начало японо-китайской войны. Столкновения Японии и СССР. Франкистский переворот и гражданская война в Испании. Интербригады. Западная политика «умиротворения» агрессоров. Аншлюс Австрии. Мюнхенский сговор и раздел Чехословакии. Англо-франко-советские переговоры в Москве, причины их неудачи. Советско-германский пакт о ненападении. Военно-политические планы сторон. Причины и начало Второй мировой воны. Этапы. Нападение Германии на Польшу. «Странная война» на Западном фронте. Поражение Франции. Оккупация и подчинение Германией стран Европы. Битва за Англию. Укрепление безопасности СССР: присоединение Западной Белоруссии и Западной Украины, Бессарабии и Северной Буковины, Советско-финская война, советизация и присоединение прибалтийских республик. Нацистская программа завоевания СССР. Подготовка СССР и Германии к войне. Соотношение боевых сил к июню 1941 года. Начало Великой Отечественной войны советского народа. Оборонительные сражения летом-осенью 1941 г. Московская битва, ее историческое значение. Военные действия летом-осенью 1942 г. Итоги перестройки народного хозяйства на военный лад. Борьба в тылу врага. Оккупационный режим фашистов на территории европейских стран и Советского Союза.. Образование антигитлеровской коалиции. Коренной перелом в войне. Разгром немецких войск под Сталинградом. Курская битва.

Завершающий период Великой Отечественной войны. Военно-стратегические операции советских войск в 1944 – 1945 гг. Снятие блокады Ленинграда. Изгнание немецких войск с советской территории. Военные операции вооруженных сил СССР в восточной и центральной Европе. Открытие второго фронта. Проблемы послевоенного устройства мира. Ялтинская и Потсдамская конференция. Итоги Великой Отечественной и Второй мировой войны. Цена Победы. Роль СССР во Второй мировой войне и решении вопросов послевоенного устройства мира. Нападение Японии на США. Боевые действия на Тихом океане в 1941-1945 годах. Вступление СССР в войну с Японией 8 августа 1945 г. и разгром Квантунской армии. Применение США ядерного оружия против Японии. Окончание Второй мировой войны. Международные конференции с участием СССР: решение вопроса о послевоенном устройстве мира.

План лекции

1. Кризис Версальско-вашингтонской системы и внешняя политика СССР накануне II Мировой войны.
   1.1. Западная политика «умиротворения» агрессора.
   1.2. Попытки СССР создания системы «коллективной безопасности».
   1.3. Советско-германский пакт о ненападении. Военно-политические планы сторон.
2. СССР в начале II Мировой войны.
   2.1. Укрепление безопасности СССР: присоединение Западной Белоруссии и Западной Украины, Бессарабии и Северной Буковины,
   2.2. Советско-финская война, советизация и присоединение прибалтийских республик.
3. Великая Отечественная война советского народа.
   3.1. Оборонительные сражения летом-осенью 1941 г. Московская битва.
   3.2. Военные действия летом-осенью 1942 г
   3.3. Коренной перелом в войне. Сталинградская и Курская битвы.
   3.4. Военно-стратегические операции советских войск в 1944 – 1945 гг.
   3.5. Вступление СССР в войну с Японией 8 августа 1945 г. и разгром Квантунской армии.
4. Оккупационный режим фашистов на территории европейских стран и Советского Союза. Борьба в тылу врага.
5. Антигитлеровская коалиция. Международные конференции с участием СССР: решение вопроса о послевоенном устройстве мира.
6. Итоги Великой Отечественной и Второй мировой войны. Цена Победы.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 18. Советский союз в послевоенный период 1945-1953гг.(2 часа)

Восстановление народного хозяйства в послевоенный период. Поздний сталинизм» (1945–1953). Укрепление командно-административной системы. Восстановление промышленности и новые крупнейшие стройки десятилетия: Куйбышевская и Сталинградская ГЭС, Туркменский, Северо-Крымский и Волго-Донский каналы. «Сталинский план преобразования природы». Проблемы сельского хозяйства. Голод 1946–1947 гг. Создание Совета экономической взаимопомощи (СЭВ 1949-1991). Общественно-политическая жизнь страны. Надежды в обществе на либерализацию политического режима. Указ 1947г. об отмене смертной казни. Новый виток репрессий. «Борьба с космополитизмом». Ленинградское дело. Дело врачей 1952-1953 гг. XIX съезд партии. Смерть Сталина. Послевоенное устройство Мира. Образование ГДР и ФРГ. Внешняя политика СССР в послевоенные годы. Роль советского руководства в организации и проведении Нюрнбергского процесса. Международное осуждение военных преступлений фашизма. «План Маршалла». Советский Союз и страны Восточной Европы. Противоречия и конфликты в социалистическом лагере. Разрыв дипломатических отношений с Югославией. «Холодная война». Создание НАТО (1948) Организации Варшавского Договора (ОВД 1955). Усиление международной напряженности. Социально-экономическое положение в начале 50-х гг. Важнейшие причины, обусловившие советско-американское соперничество. СССР и война в Корее. Влияние «холодной войны» на социально-экономическое развитие страны. Необходимость нового технологического рывка из-за военно-технического противостояния с Западом. Гонка вооружений. «Атомный проект», переход к турбореактивному самолетостроению, развитие ракетостроения.

План лекции

1. Восстановление народного хозяйства в послевоенный период.

1.1. .Восстановление промышленности.
1.2. Проблемы сельского хозяйства. Сталинский план преобразования природы.

2. Общественно-политическая жизнь страны.
   2.1. Надежды в обществе на либерализацию политического режима.
   2.2. Разработка проектов новой Конституции и программы ВКП(б).
   2.3. Укрепление командно-административной системы. Новый виток репрессий.
3. Внешняя политика СССР в послевоенные годы.
   3.1. Послевоенное устройство Мира. План Маршалла.
   3.2. Организация и проведение Нюрнбергского процесса.
   3.3. Советский Союз и страны Восточной Европы.
   3.4. «Холодная война».

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Раздел VI. Апогей и кризис советской системы.(4 часа)

Тема 19. Либеральный коммунизм Оттепель 50-х и эпоха развитого социализма 60-70-е гг XX века (2 часа).

Борьба за власть после смерти И.В. Сталина и поиск путей обновления общества. Причины, обусловившие победу Н. С. Хрущева. Либерализация общественной жизни. «Оттепель» (вторая половина 1950-х — первая половина 1960-х гг.). XX съезд КПСС. Отношения со странами Западной Европы и США. Научно-техническое развитие СССР и его влияние на ход общественного развития. Достижения в освоении космоса. Борьба за власть после смерти Сталина. Отказ от политики массовых репрессий и его последствия. Сокращение армии, ставка на ракетные войска. Завершение в СССР процесса урбанизации и экономические последствия этого. Начало формирования слоя несменяемых руководителей. Поиск командой Хрущева новых методов интенсификации экономики. Создание совнархозов. Освоение Целины и другие новации в сельском хозяйстве. Практические результаты

реформ. Важнейшие достижения СССР в этот период: решение жилищной проблемы, лидирующие позиции в исследованиях космоса и компьютерных технологиях. Московский фестиваль молодежи и студентов 1957 г. Московские кинофестивали. Антирелигиозная политика. Кампания против «формализма и абстракционизма». Противоречия оттепели. Причины отстранения Хрущева от власти. Власть и общество во второй половине 1960-х — начале 1980-х гг. Приход к власти Л.И. Брежнева. Принцип коллективного руководства. Замедление темпов роста экономики к середине 1960-х гг. Выбор стратегического пути развития страны в середине 1960-х гг. Реформа по внедрению в экономику принципов экономического стимулирования и причины ее свертывания. Роль А.Н. Косыгина в попытке реформирования экономики. Взаимоотношения союзного центра и республик СССР. Возрастание роли и значения ВПК и ТЭК. Освоение нефтегазовых месторождений Западной Сибири и их значение. Строительство Байкало-Амурской магистрали. Проекты международного сотрудничества с Европой (газопровод «Дружба») и экономические санкции. Проблемы социальной сферы.Конституция 1977 г. Концепция "развитого социализма".

План лекции

1. Борьба за власть после смерти И.В. Сталина и поиск путей обновления общества.
2. Оттепель. Либеральный коммунизм Н.С. Хрущева. ХХсъезд КПСС.
3. Реформы Н.С. Хрущева. Противоречия оттепели. XXI съезд – программа строительства коммунизма.
4. Смена политического руководства страны – смена политического курса.
5. Противоречия экономического развития в 60-70-е гг.
   5.1. Индустриальное развитие. Хозяйственные реформы.
   5.2. тенденции аграрного развития.
   5.3. Проблемы социальной сферы.
6. Конституция 1977 г. Концепция "развитого социализма".
7. Внешняя политика СССР конец 50-х –начало 80-х гг
   7.1. Отношения со странами запада. Противостояние военных блоков.
   7.2. СССР и войны в Корее и Вьетнаме.
   7.3. Карибский кризис.
   7.4. Отношения со странами социалистического лагеря.
   7.5. Политика «разрядки». Договоры об ограничении стратегических вооружений. Совещание в Хельсинки 1975.
   7.6. Военное вмешательство Советского Союза в Польше, Венгрии, Чехословакии, Афганистане.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;

;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование общекультурных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 20. Советская культура 20-80-е годы. (2 часа)

Культура в первое послеоктябрьское десятилетие и предвоенный период. Формирование системы управления культурой. Партийное руководство культурой. Национализация и охрана художественных и исторических ценностей. Ликвидация неграмотности. Деятельность Пролеткульта. Литературные и художественные группы, новые тенденции в искусстве. Монументальная пропаганда. Высшая школа и наука в 20-е годы. Культурная революция. Идеологическая борьба в искусстве и гуманитарных науках, ее результаты. Создание союзов деятелей культуры. Советская архитектура и градостроительство. Русская культура в эмиграции.
Культура как важнейший фактор победы Советского Союза в Великой Отечественной войне. Основные принципы советской идеологии и новые тенденции в пропаганде. «Окна ТАСС». Развитие советской науки, ее вклад в победу над фашизмом. Примирение советской власти с русской православной церковью. Развитие литературы, искусства и кинематографа.
Постановления ЦК партии по вопросам культуры. Дискуссии по вопросам философии, политэкономии и языкознания. Борьба за советскую национальную культуру, с космополитизмом, «буржуазной идеологией», "преклонением перед всем западным".
Либерализация общественно-политической жизни. "Оттепель" и художественная интеллигенция. Создание новых творческих союзов. Литературно-художественные и общественно-политические журналы, деятели театра и кинематографа и поколение «шестидесятников». Международные связей деятелей культуры. Московский кинофестиваль. Творческие конкурсы и гастрольная деятельность. Восстановление и реформы среднего и высшего образования. Идеология и развитие науки. Научно-техническая революция. Ядерная программа. Освоение космоса. «научная» основа антирелигиозной пропаганды.
Противоречия в развитии культуры в 1960 – 80- х гг.: От "оттепели" к политике подавления инакомыслия. Оппозиционные настроения научной и художественной интеллигенции. Самиздат. Официоз и андеграунд. Реформа образования. Обязательное всеобщее среднее образование. Введение

всеобщего профессионального образования. Развитие науки. Наука и производство.
Культура и "перестройка". Изменение правительственной политики в духовной жизни общества. Дискуссии в периодической печати. Конфликты в творческих союзах, их раскол. "Союз духовного возрождения России". Осмысление исторического прошлого, настоящего и перспектив развития страны. Реформы образования. Итоги перестройки в культуре.

План лекции

1. Культура в первое послеоктябрьское десятилетие и предвоенный период.
2. Культура как важнейший фактор победы Советского Союза в Великой Отечественной войне.
3. «Оттепель» в советской культуре.
4. Противоречия в развитии культуры в 1960 – 80- х гг
5. Культура и "перестройка".

Раздел VII. Российское общество в условиях системной трансформации.

Тема 21. Перестройка- крах советской системы. Создание новой российской государственности и становление рыночной экономики. (2 часа).

Замедление темпов экономического развития. Усиление командно-административных методов управления народным хозяйством, государством и обществом. Провозглашение начала перестройки в развитии государства и общества, её ход и результаты. Программа ускорения экономического развития, строительства социализма «с человеческим лицом», «новое мышление»- курс на сближение с западом. Советско-американский договор о ракетах малой и средней дальности. Роспуск ОВД и СЭВ. Поэтапная сдача руководством СССР внешнеполитических позиций. Объединение Германии и вопрос о расширении НАТО на восток. «Бархатные революции» в Восточной Европе. Окончание «холодной войны». Вопрос о судьбе советского ядерного оружия.

"Парад суверенитетов". Движение за выход из состава СССР. Демонтаж Советского Союза. I съезд народных депутатов РСФСР. IV съезд народных депутатов СССР. Референдум о сохранении обновленного Союза как федерации суверенных республик. События августа 1991 года. ГКЧП. Беловежское соглашение. Создание СНГ.

Создание новой российской государственности. Формирование органов власти Либерализация цен. Конституционный кризис. Октябрьские события

1993 года. Выборы в Федеральное собрание. Возникновение новых политических партий. Принятие новой Конституции. Выборы в Государственную Думу 1995 г. Политтехнологии. Основные политические партии и движения, их лидеры и платформы. Усиление влияния религии и церкви в обществе Межпартийная борьба в Госдуме. Межнациональные конфликты на Северном Кавказе. Первая чеченская война. Межгосударственные отношения России с бывшими республиками СССР. . Реформа Е.Т. Гайдара по переводу экономики на рыночные методы хозяйствования - "шоковая терапия». Экономический кризис. Долларизация экономики. Рост цен и падение жизненного уровня населения. Безработица. Черный рынок и криминализация жизни. Проблема несвоевременной выплаты зарплат. Поляризация общества. Попытки экономической стабилизации. Финансовые пирамиды и залоговые аукционы. Дефолт 1998 г. Рыночная мораль. «Новые русские». Реорганизация силовых ведомств. Реформа Вооруженных сил.

Россия и страны дальнего зарубежья. Признание суверенности России, переход к ней прав и обязанностей бывшего СССР. Принципы внешней политики команды Б.Н.Ельцина. Новые приоритеты внешней политики. Взаимоотношения с США и странами Запада. Подписание Договора СНВ-2 (1993). Вступление России в «большую семерку». Усиление антизападных настроений как результат бомбежек Югославии и расширения НАТО на Восток. Россия на постсоветском пространстве. СНГ. Создания союзного государства с республикой Беларусь.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;

Раздел VIII. Феномен российской цивилизации (10 часов)

Тема 23. Экономический, демографический, культурный потенциал России. (2 часа).

Страна в ее пространственном, человеческом, ресурсном и идейно-символическом измерении. Объективные и характерные данные о России, её

географии, ресурсах, экономике. Население, культура, религии и языки. Современное положение российских регионов. Выдающиеся персоналии («герои»).

1. География, экономика, демография России в цифрах и фактах.
2. Ключевые испытания и победы России, отразившиеся в её современной истории. Испытания и герои России

Тема 24. Российское государство-цивилизация.(2 часа).

Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации. Концептуализация понятия «цивилизация». Типы цивилизаций в исторической ретроспективе и современности? Плюсы и минусы цивилизационного подхода. Особенности цивилизационного развития России: история многонационального (наднационального) характера общества, перехода от имперской организации к федеративной, межцивилизационного диалога за пределами России (и внутри неё). Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры.

План лекции:

1. Цивилизационный подход: возможности и ограничения.
2. Философское осмысление России как цивилизации.(вне идей стадиального детерминизма).
3. Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры.

Тема 25. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации. (2 часа).

Мировоззрение и его значение для человека, общества, государства. Понятие мировоззрения. Теория вопроса и смежные научные концепты. Мировоззрение как функциональная система. Мировоззренческая система российской цивилизации. Представление ключевых мировоззренческих позиций и понятий, связанных с российской идентичностью, в историческом измерении и в контексте российского федерализма. Рассмотрение этих мировоззренческих позиций с точки зрения ключевых элементов общественно-политической жизни (мифы, ценности и убеждения, потребности и стратегии). Значение коммуникационных практик и государственных решений в области мировоззрения (политика памяти, символическая политика и пр.) Самостоятельная картина мира и история особого мировоззрение российской цивилизации. Ценностные принципы (константы) российской цивилизации: единство многообразия (1) сила и ответственность (2), согласие и сотрудничество (3), любовь и доверие (4), созидание и развитие (5). Их отражение в актуальных социологических данных и политических исследованиях. «Системная модель мировоззрения»

(«человек – семья – общество – государство – страна») и её репрезентации («символы – идеи и язык – нормы – ритуалы – институты»).

План лекции:

1. Понятие мирровоззрения и идентичности.
2. Самостоятельная картина мира и история особого мировоззрение российской цивилизации..
3. Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации.

Тема 26. Политическое устройство России. (2часа).

Объективное представление российских государственных и общественных институтов, их истории и ключевых причинно-следственных связей последних лет социальной трансформации. Основы конституционного строя современной России. Принцип разделения властей и демократия. Генеалогия ведущих политических институтов, их история причины и следствия их трансформации. Уровни организации власти в РФ. Государственные проекты и их значение (ключевые отрасли, кадры, социальная сфера).

План лекции:

1. Конституционные принципы и разделение властей.
2. Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы.

Тема 27. Вызовы будущего и развитие страны. (2 часа).

Глобальные тренды и особенности мирового развития. Техногенные риски, экологические вызовы и экономические шоки. Суверенитет страны и его место в сценариях перспективного развития мира и российской цивилизации. Ценностные ориентиры для развития и процветания России Солидарность, единство и стабильность российского общества в цивилизационном измерении. Стремление к компромиссу, альтруизм и взаимопомощь как значимые принципы российской политики. Ответственность и миссия как ориентиры личностного и общественного развития. Справедливость и меритократия в российском обществе. Представление о коммунитарном характере российской гражданственности, неразрывности личного успеха и благосостояния Родины. Сценарии перспективного развития страны и роль гражданина в этих сценариях.

План лекции:

1. Глобальные тренды и особенности мирового развития.
2. Актуальные вызовы и проблемы развития России.
3. Сценарии развития российской цивилизации.

5.2.2. Содержание практических занятий.

Раздел I. История в системе социально-гуманитарных наук. Основы методологии исторической науки (1 час)

Тема 1. История как наука. История России - неотъемлемая часть всемирной истории (2 часа).

План практического занятия.

1. Предмет истории, исторические источники, методология, функции.
2. Становление исторической науки в России.
3. Современные дискуссии в исторической науке.
4. Периодизация исторической науки.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: предмета, объекта, основных функций и методов исторического знания; места истории в системе гуманитарных дисциплин;
умений: использовать философскую, культурологическую и историческую терминологию для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений;
навыков: отстаивания собственной позиции в ходе публичных выступлений, дискуссий на исторические темы с использованием научной аргументации;
владения устной и письменной речью с использованием исторической лексики;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Раздел II. Исторические процессы в Русских землях в древности и средние века (6 часов).

Тема 2. Народы и политические образования на территории современной России в древности; государство Русь и проблема интерпретации его социально-экономического и политического строя. (2 часа)

План практического занятия.

1. Предыстория народов России.
2. Концепция происхождения и прародины славян.
3. Восточные славяне в древности.
4. Образование древнерусского государства
5. Деятельность первых русских князей.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;

;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 3.. Русские земли в средние века (XII-XIV вв.) (2 часа).

План практического занятия.

1. Феодальная раздробленность.
1.1. Начало разделения русских земель.
1.2. Восстановление русского единства. Владимир Мономах.
2. Феодальные центры: особенности экономического и политического устройства.
2.1. Галицко-Волынское княжество
2.2. Ростово-Суздальское, Владимиро-Суздальское княжество.
2.3. Великий Новгород.
3. Русь между Западом и Востоком: борьба с иноземными захватчиками в XIII веке.
3.1. Новгород в системе балтийских связей. Борьба со шведскими и немецкими рыцарями.
3.2. Монголо-татарское нашествие и установление зависимости Руси от Орды.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 4. Культура древней и средневековой Руси. (2 часа)

План практического занятия.

1. Дохристианская культура восточных славян и соседних народов.
   1.1. Материальная культура и устройство быта, верования и семейные отношения.
   1.2. Искусство дохристианской Руси.
2. Формирование христианской культуры.
   2.1. Изменение основ мировоззрения — представлений о смысле жизни, мироустройстве, отношениях между людьми, о семье и браке.
   2.2. Появление письменности, распространение грамотности. Русская и переводная литература: основные жанры и произведения..
   2.3. Древнерусская архитектура. Каменное строительство.
   2.4. Древнерусское изобразительное искусство: мозаики, фрески, иконы.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Раздел III. Формирование единого национального Российского государства (8 часов)

Тема 5. Возвышение Москвы. Формирование единого российского государства(2 часа).

План практического занятия.

1. Московское княжество.

1.1. Начало Возвышения Москвы (конец XIII-нач.XIV вв.).

1.2. Начало централизации в русских землях и борьба за лидерство в северо-восточной Руси. Великое княжество Литовское и Тверское как основные соперники Москвы за объединение русских земель.

2. Династическая война в Московском княжестве (1425-1453).

3. Завершение объединения русских земель (серед. XV – нач. XVI).

3.1. Присоединение Новгорода и Твери.

3.2. Включение в состав Московского государства Брянска, Северских земель, Пскова, Смоленска и Рязани.

3.3. Военные конфликты с Великим княжеством Литовским, Крымским и Казанским ханствами.

4. Органы управления единого государства, государственная символика.

4.2. Причины принятия и значение общерусского Судебника.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 6. Московское царство. в XVI в. (2 часа).

План практического занятия.

1. Регентство великой княгини Елены Глинской и период боярского правления.
2. Правления первого русского царя Ивана IV Грозного.

2.1. Реформы «Избранной рады» (1548-1560)..

2.2. Опричнина.

3. Основные направления внешней политики.

3.1. Присоединение Казанского и Астраханского ханства.

3.2. Походы на Крым, набеги крымских ханов на русские земли. Битва при Молодях.

4. Социально-экономическое положение страны в конце XVI века. страны.

4.1. Сельское хозяйство: традиционные способы земледелия и натурального хозяйство. Формы землевладения.

4.2. Города, развитие ремесел и специализация регионов, внутренняя и внешняя торговля.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 7. Россия в XVII в.: от Смуты к империи (2 часа).

План практического занятия.

1. Смутное время.
1.1.Предпосылки, объективные причины, феномен самозванства.
1.2. Периодизация и содержание основных этапов смуты
2. Складывание сословно-представительной монархии (правление первых царей из династии Романовых).
3. Социально-экономическое развитие страны. Крепостное право.
4. Городские восстания и восстания казаков и крестьян под предводительством Уса и Разина.
5. Церковный раскол.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;

умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 8. КультураРоссии XV-XVII вв. (2 часа)

План практического занятия.

1. Развитие древнерусской традиции и культурные новшества.
1.1. Книгопечатание и распространение грамотности.
1.2. Систематизация церковнославянского языка.
1.3. Расцвет житийной литературы.
1.4. Переводная литература.
1.5. Русское зодчество.: Шатровый стиль, «русское узорочье», русское барокко.
2. Музыка, театр, светская жизнь.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;

умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Раздел IV. Российская империя (XVIII-к.XIXв.) (18 часов)

Тема 9. Модернизация российского общества. Просвещенный абсолютизм (4 часа).

План практического занятия.

1. Начало модернизации в России (первая четверть XVIII века).
1.1. Петровские преобразования: реформы армии и государственного управления.
1.2. Государственное регулирование экономики.
1.3. Церковная реформа.
2. Дворцовые перевороты: сущность и значение.
3. Правление Елизаветы Петровны.
4. . Просвещенный абсолютизм.
4.1. Понятие, предпосылки, хронология.
4.2. Просвещенный абсолютизм Екатерины II: цели, принципы, философские и юридические основы.
4.3. Реформы Екатерины II.

4.4. Крестьянская война под предводительством Е.И. Пугачева 1773-1775 гг.

5. Формирование антикрепостнической идеологии, деятельность А.И. Новикова и А.Н. Радищева.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 10.Россия в мировой и европейской политике. (2 часа).

План практического занятия.

1. Цели и задачи Петра I во внешней политике, их реализация.

1.1. Азовские походы.

1.2. Северная война: причины, участники, этапы, основные события, результаты. Каспийский поход.
2. Внешняя политика России в середине XVIII века. Войны и невоенное расширение территории страны.
3. Семилетняя война: причины, основные сражения. результаты.
4. Польский вопрос.
5. Русско-турецкие войны Екатерины II.
6. Мальтийский проект и странные войны Павла I.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой

на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 11. Особенности развития России в XIX в (2 часа).

План практического занятия.

1. Эпоха реформ в России XIXвека.
   1.1. Реформы Александра I. Указ о «вольных хлебопашцах»
2. Реформы Николая I. Реформа П.Д. Киселева. Денежная реформа Е. Ф. Канкрина. Кодификация законодательства.
3. Великие буржуазные реформы Александра II.
   3.1. Отмена крепостного права.
   3.2.Земская, судебная, городская, военная реформы.
4. Контрреформы Александра III.
5. Внешнеполитический курс России во второй четверти XIX в.
   5.1. Россия в наполеоновских войнах. Отечественная война 1812 г.
   5.2. Политика России на Кавказе: стратегические задачи и тактические приемы (А.П. Ермолов, Н.Н. Муравьев-Карсский). Война на Северном Кавказе(1817-1864).
   5.3. Восточный вопрос. Русско-иранская война (1826–1828), русско-турецкая война (1828–1829).
   5.4. Крымская война. Парижский конгресс.
   5.5. «Польский вопрос» в политической жизни России, Пруссии и Австрии.
6. Общественное движение в России XIX в.
   6.1. Тайные общества. Восстание декабристов.
   6.2. Консерваторы, либералы и радикалы.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 12. Культура России в XVIII-к.XIXв 2 часа).

План практического занятия.

1. Образование и наука эпохи просвещения. Вклад М.В. Ломоносова в становление и развитие российской науки.
2. Промышленная революция и развитие науки. Вклад российских ученых в развитие мировой науки.
3. Феномен крепостного искусства.
4. Литература.
   - 4.1. Золотой век и Серебряный век русской литературы.
   - 4.2. Периодическая печать в XIX — начале XX в.
   - 4.3. Развитие системы цензуры.
5. Архитектура. Творения Б. Ф. Растрелли, В. И. Баженова, М. Ф. Казакова, Дж. Кваренги, Ф. И. Шубина, М. И. Козловского. Русский стиль.
6. Живопись.
   - 6.1. Расцвет русского портрета (Д. Левицкий, В. Л. Боровиковский)
   - 6.2. . «Венециановская школа живописи»,жанровые картины.
   - 6.3. Направления и творческие объединения художников: академизм, реализм «Товарищества передвижных художественных выставок», индивидуализм объединения «Мир искусства», авангардизм.
7. Музыка и театр. От крепостного искусства к национальной опере, академическому, режиссерскому театру.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 13. Россия в конце XIX- начале XX века (2 часа).

.План практического занятия.

1. Экономическое развитие России на рубеже XIX –XX веков.

1.1.Эволюция финансовой политики конца XIX в.: Н. Х. Бунге, И. А. Вышнеградский, С. Ю. Витте. Финансовая реформа 1895–1897 гг.

1.2. Российская промышленность и зарубежный капитал.

2. Общественное движение, распространение марксизма, первые политические партии социал-демократы и социалисты революционеры. Второй съезд РСДРП.
3. Взаимоотношения России и Японии. Русско-японская война 1904 – 1905 гг. Портсмутский мир.
4. Первая российская революция: причины, движущие силы, ход, значение.
5. Программа модернизации России и реформы П.А. Столыпина.
6. . Государственная Дума и партийная система России 1905–1917 гг.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 14. Россия в I Мировой войне (2 часа).

.План практического занятия.

1. Международная обстановка накануне I Мировой войны.
2. Вступление России в войну. Основные сражения на восточном фронте.

2.1. Битва при Таненберге, Галицийская битва.

2.2. Великое отступление 1915 г.
2.3. Боевые действия 1916 г. Брусиловский прорыв.
3. Первая мировая война и трансформация политической системы России.
3.1. Рост влияния общественных организаций: Всероссийский земский союз, Всероссийский союз городов, Земгор.
3.2. Компетенции Ставки верховного главнокомандующего, особых совещаний, Совета министров.
3.3. Дума и Совет министров: сотрудничество и конфликты в условиях нараставшего политического кризиса.
4. Нарастание политических противоречий в январе – феврале 1917 г.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 15. Великая российская революция (1917– 1922). (2 часа).

План практического занятия.

4. Февральская революция: причины движущие силы, итоги.
5. Двоевластие: политика временного правительства и большевистских советов.
   5.1 Причины и формы взаимодействия Петросовета и Временного правительства.
   5.2 Основные направления политики Временного правительства.
   5.3 «Война до победного конца» и отношение народных масс к этому лозунгу.
   5.4 . Корниловский мятеж. Курс большевиков на вооруженное восстание.
6. Победа большевистского восстания в Петрограде.
   5.1. II Всероссийский съезд Советов. Декрет о мире. Декрет о земле.
   5.2. Установление советской власти в России.

5.3. Выход из мировой войны. Брестский мир, его последствия.

6. Гражданская война.
   6.1. Причины и начало гражданской войны.
   6.2. Этапы, участники, последствия.
   6.3. «Военный коммунизм».
   6.4. Причины победы большевиков.
7. Первые советские преобразования. Государственное устройство советской России.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Раздел V. Строительство советского государства. Место и роль СССР в мировой системе (6 часов).

Тема 11. Становление советского общества (20-30 гг) (2 часа).

План практического занятия.

1. Внутрипартийная борьба и борьба с инакомыслием. Установление единоличной власти И.В. Сталина.
2. Конституция 1936 г. Социально-политическая система «победившего социализма».
3. Великий террор и его социально-политические последствия.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-2.

Тема 12. Советский Союз в годы второй мировой войны(2 часа).

.

План практического занятия.

1. Внешняя политика СССР накануне II Мировой войны
2. Причины Великой Отечественной войны.
3. Основные этапы и сражения Великой Отечественной войны.
4. Народная война на оккупированной территории.
5. Участие СССР в разгроме милитаристской Японии.
6. Послевоенное устройство мира. Германский вопрос.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 18. Советский союз в послевоенный период 1945-1953гг.(2 часа)

План лекции

1. Восстановление народного хозяйства в послевоенный период.
   1.1. .Восстановление промышленности.
   1.2. Проблемы сельского хозяйства. Сталинский план преобразования природы.
2. Общественно-политическая жизнь страны.
   2.1. Надежды в обществе на либерализацию политического режима.
   2.2. Разработка проектов новой Конституции и программы ВКП(б).
   2.3. Укрепление командно-административной системы. Новый виток репрессий.
3. Внешняя политика СССР в послевоенные годы.
   3.1. Послевоенное устройство Мира. План Маршалла.

3.2. Организация и проведение Нюрнбергского процесса.
3.3. Советский Союз и страны Восточной Европы.
3.4. «Холодная война».

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;

Раздел VI. Апогей и кризис советской системы.(4 часа)

Тема 19. Либеральный коммунизм Оттепель 50-х и эпоха развитого социализма 60-70-е гг XX века (2 часа).

План практического занятия.

1. Борьба за власть после смерти И.В. Сталина и поиск путей обновления общества.
2. Оттепель. Либеральный коммунизм Н.С. Хрущева. XXсъезд КПСС.
3. Реформы Н.С. Хрущева. Противоречия оттепели. XXI съезд – программа строительства коммунизма.
4. Смена политического руководства страны – смена политического курса.
5. Противоречия экономического развития в 60-70-е гг.
    5.1. Индустриальное развитие. Хозяйственные реформы.
    5.2. тенденции аграрного развития.
    5.3. Проблемы социальной сферы.
6. Конституция 1977 г. Концепция "развитого социализма".
7. Внешняя политика СССР конец 50-х –начало 80-х гг
    7.1. Отношения со странами запада. Противостояние военных блоков.
    7.2. СССР и войны в Корее и Вьетнаме.
    7.3. Карибский кризис.
    7.4. Отношения со странами социалистического лагеря.

7.5. Политика «разрядки». Договоры об ограничении стратегических вооружений. Совещание в Хельсинки 1975.
7.6. Военное вмешательство Советского Союза в Польше, Венгрии, Чехословакии, Афганистане.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование общекультурных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 20. Советская культура 20-80-е годы. (2 часа)

План практического занятия.

1. Культура в первое послеоктябрьское десятилетие и предвоенный период.
2. Культура как важнейший фактор победы Советского Союза в Великой Отечественной войне.
3. «Оттепель» в советской культуре.
4. Противоречия в развитии культуры в 1960 – 80- х гг
5. Культура и "перестройка".

Раздел VII. Российское общество в условиях системной трансформации.

Тема 21. Перестройка- крах советской системы. Создание новой российской государственности и становление рыночной экономики. (2часа).

План практического занятия.

1. Истоки перестройки М.С. Горбачева. «Перестройка». Гласность.
2. «Новое мышление» и внешняя политика периода «перестройки»..
3. Межнациональные отношения. ГКЧП. Распад СССР.

4. Становление новой государственности.
5. Социально-экономическая ситуация в 90-хг.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
умений: использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
навыков: нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Тема 22. Россия в XXI в. (2 часа)

План практического занятия.

1. Экономическое и социально-политическое развитие России в начале XXI в.
2. Деятельность В.В.Путина в должности президента и премьер министра.
3. Внешняя политика России в начале XXI в.

Раздел VIII. Феномен российской цивилизации (10 часов)

Тема 23. Экономический, демографический, культурный потенциал России. (2 часа).

План практического занятия.

1. География, экономика, демография России в цифрах и фактах.
2. Ключевые испытания и победы России, отразившиеся в её современной истории. Испытания и герои России

Тема Российское государство-цивилизация.(2 часа).

План практического занятия.

1. Концептуализация понятия «цивилизация». Цивилизационный подход: возможности и ограничения.
2. Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации.

Философское осмысление России как цивилизации.(вне идей стадиального детерминизма). Особенности цивилизационного развития
Роль и миссия

3. России: история многонационального (наднационального) характера общества, перехода от имперской организации к федеративной, межцивилизационного диалога за пределами России (и внутри неё).

Тема Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации. (2 часа).

План практического занятия.

1. Понятие мирровоззрения и идентичности.
2. Самостоятельная картина мира и история особого мировоззрение российской цивилизации..
3. Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации.
4. Мировоззрение и его значение для человека, общества, государства.
5. «Системная модель мировоззрения» («человек – семья – общество – государство – страна») и её репрезентации («символы – идеи и язык – нормы – ритуалы – институты»).

Тема Политическое устройство России. (2 часа).

План практического занятия.

1. Конституционные принципы и разделение властей.
2. Федеральное устройство
3. Высшие законодательные, исполнительные и судебные органы России
4. Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы.

Тема Вызовы будущего и развитие страны. (2часа).

План практического занятия.

1. Глобальные тренды и особенности мирового развития.
2. Актуальные вызовы и проблемы развития России.
3. Сценарии развития российской цивилизации.

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Кол-во часов	Виды контроля
Раздел I История в системе социально-гуманитарных наук. Основы методологии исторической науки			
1	**<u>Тема 1.</u> Становление и развитие российской исторической науки.** **Темы для сообщений, докладов, рефератов:** 1. Вклад историков основных школ и направлений XIX в. в российскую историческую науку. 2.Развитие историографии в советский период. 3.Роль и значение вспомогательных исторических дисциплин в развитии исторической науки.	2	Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Собеседование и опрос
Раздел II. Исторические процессы в Русских землях в древности и средние века.*			
2	**<u>Тема 2.</u> Древняя Русь: основные этапы становления государственности.** Напишите эссе (размышление) об альтернативах принятия христианства на Руси. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Исторические портреты первых киевских князей (на выбор).	2	Проверка, обсуждение эссе. Прослушивание, докладов, сообщений, рефератов.
3	**<u>Тема 3.</u> Русские земли в средние века (XII-XIV вв.)** **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Борьба Северо-западной Руси с нашествием крестоносцев. 2. Политические, экономические и	2	Прослушивание, докладов, сообщений, рефератов. Собеседование и опрос

	культурные последствия зависимости Руси от Орды. 3. Деятельность первых московских князей Даниила Александровича и Ивана Даниловича Калиты. Исторические портреты.		
Раздел III. Формирование единого национального Российского государства.			
4.	**Тема 4. Московское княжество и Московское государство в XV.** **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1.Исторические портреты Московских князей Василия II Темного и Ивана III. 2. Культура средневековой Руси. Золотой век иконописи.	2	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Собеседование и опрос
5.	**Тема 5. Московское царство. в XVI в.** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1. Рассмотрите причины отказа Ивана IV от правления с Избранной Радой и введения опричнины. Была ли альтернатива исторического выбора московского царя? Обоснуйте свой ответ. 2. Является ли закономерным поражение Московского царства в Ливонской войне? Обоснуйте свой ответ **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1.Опричнина в российской историографии. Иван IV, Андрей Курбский: исторические портреты.	2	Собеседование и опрос Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.
6.	**Тема 6. Россия в XVII в.: от Смуты к империи.**	2	Прослушивание, обсуждение докладов,

	Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. Сформулируйте причинно-следственные связи внутренней и внешней политики Ивана Грозного и Бориса Годунова с началом Смутного времени. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Феномен российского самозванчества. 2. Народ и власть в Смутное время. 3. Церковный раскол. Протопоп Аввакум и Никон (исторические портреты) 4. Бунташный век.		сообщений, рефератов. Собеседование и опрос
Раздел IV. Российская империя (XVIII-к.XIXв.)			
7.	**<u>Тема 7. Модернизация российского общества. Просвещенный абсолютизм.</u>**1 Напишите эссе на тему: цели и результаты реформ Петра I. Подумайте, насколько совпало задуманное Петром I с результатами его деятельности. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1.Дворцовые перевороты, формирование дворяновластия в России. 2. Культура российского просвещения.	2	Проверка эссе обсуждение. Прослушивание и обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Собеседование и опрос
8	**<u>Тема 8.</u> Особенности развития России в XIX в.** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1. Сформулируйте особенности социально-экономического развития России в XIX в. 2. Сравните взгляды западников и славянофилов. Покажите в чем их сходство и отличия.	3	Собеседование и опрос

	3.Чем объясняются особенности рабочего движения конца XIX в в России. 4. Почему XIX век принято называть «золотым веком» русской культуры? Обоснуйте свой ответ, используя примеры достижений в разных сферах культуры.		
Раздел V. Россия в эпоху войн и революций.			
9.	**<u>Тема 9.</u> Буржуазные революции в Росси и I Мировая война.** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1. Объясните причины военных неудач России в русско-японской и I Мировой войнах. 2. Каковы причины незавершенности реформ П.А. Столыпина. 3. Можете ли Вы согласиться с В.И. Лениным, называвшим Государственную Думу «парламентской говорильней». Обоснуйте свой ответ **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Феномен Г.А. Распутина. Распутинщина. 2. Опыт русского парламентаризма.	4	Собеседование и опрос Прослушивание и обсуждение сообщений, докладов, рефератов
10.	**<u>Тема 10. Октябрьский переворот и Гражданская война.</u>** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1. Объясните причины поражения белого движения в ходе гражданской войны. 2. Подумайте, почему многие большевики и простые рабочие были против отмены политики «военного коммунизма». **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. А.В. Колчак, А.И. Деникин, барон Врангель: исторические портреты.	4	Собеседование и опрос Прослушивание и обсуждение сообщений, докладов, рефератов

	2. В.И. Ленин, И.В. Сталин, Л.Д. Троцкий: исторические портреты.		
Раздел VI. Строительство советского государства. Место и роль СССР в мировой системе.			
11.	**Тема 11. Становление советского общества (20-30 гг).** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1. Сформулируйте причины и следствия формирования командно-административной системы. 2. Сравните планы В.И. Ленина и И.В. Сталина по созданию СССР. В чем преимущества и недостатки каждого плана. Какой план был положен в основу образования СССР в итоге? 3. В чем причины негативного отношения советской власти к религии? **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Культурная революция. Принципы, результаты, последствия. 2. Философский пароход. 3. Промышленная модернизация в тоталитарном государстве.	4	Собеседование и опрос Прослушивание и обсуждение сообщений, докладов, рефератов
12	**Тема 12. Советский Союз в годы II Мировой войны.** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1. Маршал Г.К. Жуков, считал, что И.В. Сталин «…Надеясь на свою мудрость, перемудрил себя и не разобрался в коварной тактике и планах гитлеровского правительства». Согласны ли Вы с мнением Г.К. Жукова? Можно ли было избежать нападения фашистской Германии на СССР?	4	Собеседование и опрос Прослушивание и обсуждение сообщений, докладов, рефератов

	Темы для сообщений, докладов, рефератов 1. Историческая дискуссия на тему: «Кто развязал II Мировую войну?». 2. Цена победы советского народа в Великой Отечественной войне.		
13.	**<u>Тема. 13 СССР в 50-80-е гг. XX века</u>** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1. Назовите основные источники восстановления страны после Великой Отечественной войны. 2. Почему Советский Союз оказался втянутым в «холодную войну». Кто победил в «холодной войне»?	4	Собеседование и опрос
14.	**<u>Тема 14 Российское общество в условиях системной трансформации.</u>** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1. В чем смысл политики либерализации, почему деятельность Е.Т. Гайдара получила название «Шоковой терапии раскройте смысл альтернатив постсоветского развития. 2. Причины неудач политики перестройки. Темы рефератов: 1.Правозащитное движение в СССР и современной России.	4	Итоговый контрольный тест
<u>Раздел VIII. Феномен российской цивилизации (10 часов))</u>			
15	**<u>Тема 23. Экономический, демографический, культурный потенциал России. (2 часа).</u>** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1. Географические факторы и природные	8	Семинар.

	богатства. 2. Многообразие российских регионов. 3. Ключевые испытания и победы России, отразившиеся в её современной истории. 4. Испытания и герои России		
16	**Тема <u>Российское государство-цивилизация.</u>** **Вопросы и задания для самостоятельной работы** **1.** Применимость и альтернативы цивилизационного подхода. 2. Российская цивилизация в исторической динамике. 3. Российская цивилизация в академическом дискурсе. 4. Российская цивилизационная идентичность на современном этапе. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Философское осмысление России как цивилизации.(вне идей стадиального детерминизма). 2. Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры.	8	Семинар
17	**<u>Тема Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации</u>** 1.Ценностные вызовы современной политики. 2. Концепт мировоззрения в социальных науках.	8	Семинар
18	**<u>Тема</u> Политическое устройство России.** 1. Власть и легитимность в	8	Семинар

	конституционном преломлении. 2. Уровни и ветви власти 3. Планирование будущего: национальные проекты и государственные программы 4. Гражданское участие и гражданское общество в современной России		
19	**<u>Тема Вызовы будущего и развитие страны</u>** 1.Россия и глобальные вызовы 2 Внутренние вызовы общественного развития 3 Образы будущего России 4 Ориентиры стратегического развития России	8	Семинары

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:

- Основная учебная литература:

1. Белюков, Д.А. Отечественная история [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д.А. Белюков. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2010 .— 300 с. — ISBN 978-5-350-00211-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258601/
2. Ворожко, Ю.В. История [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие к семинар. занятиям для самостоят. работы студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Ю.В. Ворожко.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.— 73 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640933/
3. История [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по организации самостоят. работы студентов / Т.Н. Глушкова, С.Р. Гриценко, Л.П. Малахова.— Сургут: РИО СурГПУ, 2015.— 188 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314561/ .
4. История России [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.В. Васенин, Л.Г. Мокроусова, Г.Н. Паршин и др. ; под общ. ред. А.Н. Павловой; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. – 120 с. – ISBN 978-5-8158-1615-2. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459521.
5. История России в вопросах и ответах. Курс лекций [Текст] : учеб. пособие / сост. С.А. Кислицын. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. - 608 с.

6. История России с древнейших времен до наших дней. В 2 т. Т.1 [Текст]: учебник / под ред. А.Н. Сахарова. - Москва: Проспект, 2012. - 544 с.
7. История России с древнейших времен до наших дней. В 2 т. Т.2 [Текст]: учебник / под ред. А.Н. Сахарова. - Москва: Проспект, 2012. - 720 с.
8. Матюхин, А.В. История России [Электронный ресурс]: учебник / А.В. Матюхин, Ю.А. Давыдова, Р.Е. Азизбаева – 2-е изд. – Москва: Университет «Синергия», 2017. – 337 с. – ISBN 978-5-4257-0273-9.
9. История русской философии / под общ. ред. М.А. Маслина. – М. : ИНФРА-М, 2018. – 640 с
10. Ледяев В.Г. Власть: концептуальный анализ // Полис. Политические исследования. 2000. № 1. С. 97-113.
11. Основы российской государственности: учебно-методический комплекс по дисциплине для образовательных организаций высшего образования / В. М. Марасанова, В. Э. Багдасарян, Ю. Ю. Иерусалимский, Л. Г. Титова, С. А. Кудрина. — Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023.
12. Мегатренды: основные траектории эволюции мирового порядка в XXI веке // под. ред. Т. А. Шаклеиной, А. А. Байкова. Москва, 2022 5. Милов Л.В. Великорусский пахарь и особенности российского исторического процесса. Москва : РОССПЭН, 2001.
13. Мусихин Г. И. Очерки теории идеологий. Москва.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2013.
14. Орлов А.С., Георгиева Н.Г., Георгиев В.А., Сивохина И.А. История России. М.: «Проспект», 2023 г.
15. Основы российской государственности: учебное пособие для студентов естественно-научных и инженерно-технических специальностей / авт. колл.: А.П. Шевырев, В.В. Лапин, С.В. Рогачев, А.В. Туторский, П.Ю. Уваров, А.А. Ларионов (иеромонах Родион), В.С. Бремин, Н.Ю. Пивоваров, О.А. Ефремов, Е.А. Маковецкий, Е.А. Овчинникова, Д.А. Андреев, В.В. Булатов, О.А. Чагадаева. – Москва: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023.
16. Основы российской государственности: учебное пособие для студентов, изучающих социогуманитарные науки / Т. В. Евгеньева, И. И. Кузнецов, С. В. Перевезенцев, А. В. Селезнева, О. Е. Сорокопудова, А. Б. Страхов, А. Р. Боронин; под ред. С. В. Перевезенцева. – Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023
17. Основы российской государственности: учебно-методический комплекс по дисциплине для образовательных организаций высшего образования / В. М. Марасанова, В. Э. Багдасарян, Ю. Ю. Иерусалимский, Л. Г. Титова, С. А. Кудрина. — Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023.
18. Перевезенцев С. В. Русская история: с древнейших времен до начала XXI века. — М.: Академический проект, 2018.

19. Перевезенцев С.В. Русская религиозно-философская мысль X—XVII вв. (Основные идеи и тенденции развития). М.: «Прометей». 1999.
20. Российское общество: архитектоника цивилизационного развития / Р.Г. Браславский, В.В. Галиндабаева, Н.И. Карбаинов [и др.]. – Москва; Санкт-Петербург: Федеральный научно-исследовательский социологический центр Российской академии наук, 2021

Перечень дополнительной литературы:

21. Алексеева Т.А. Современная политическая мысль (XX–XXI вв.): Политическая теория и международные отношения. М.,2019.
22. Аузан А.А., Никишина Е.Н. Социокультурная экономика: как культура влияет на экономику, а экономика — на культуру. М.: Экономический факультет МГУ имени М. В. Ломоносова, 2021.
23. Браславский Р.Г. Цивилизационная теоретическая перспектива в социологии // Социологические исследования, 2013, № 2, с. 15 -24.
24. Браславский Р.Г. Эволюция концепции цивилизации в социоисторической науке в конце XVIII — начале XX века // Журнал социологии и социальной антропологии, 2022, 25(2), с. 49–79.
25. Голосов Г.В. Сравнительная политология. СПб.: Изд-во Европ. ун-та в Санкт-Петербурге, 2022.
26. Джессоп Б. Государство: прошлое, настоящее, будущее. М.: «Дело», 2019.
27. Ледяев В.Г. Социология власти. Теория и опыт эмпирического исследования власти в городских сообществах. М.: ВШЭ, 2012.
28. Макнил У. В погоне за мощью. Технология, вооруженная сила и общество в XI-XX вв. М.: Территория будущего, 2008.
29. Малахов В.С. Национализм как политическая идеология. М.: КДУ, 2005.
30. Миллер А.И. Нация, или Могущество мифа. СПб.: Изд-во Европ. ун-та в Санкт-Петербурге, 2016.
31. Нерсесянц В.С. История политических и правовых учений. М., 1997.
32. Наумова Е. И. Цивилизационные стратегии современности: от геополитики к биополитике. СПб: "Институт Мира и исследования конфликтов", 2022.
33. Панарин А. С. Православная цивилизация в глобальном мире. Москва : Алгоритм, 2002. Документ зарегистрирован № МН-11/1610-ОП от 11.08.2023 Гвоздюк А.А. (Минобр) Страница 44 из 45. Страница создана: 15.08.2023 10:49 44
34. Патрушев С.В. Институциональная политология: Современный институционализм и политическая трансформация России. М.: ИСП РАН, 2006.
35. Полосин А.В. Шаг вперед: проблема мировоззрения в современной России // Вестник Московского Университета. Серия 12. Политические науки. 2022. № 3. с.7-23.

36. Розов Н. С. Колея и перевал: макросоциологические основания стратегий России в XXI веке. Москва : РОССПЭН, 2011.
37. Россия как государство-цивилизация: высшие цели и альтернативы развития: Коллект. монография по мат-лам Юбилейных международных Панаринских чтений, посвященный 75-летию со дня рождения А.С. Панарина / Отв. ред.: В.Н. Расторгуев; науч. ред.: А.В. Никандров / С. И. Бажов, Т. В. Беспалова, О. Ю. Бойцова и др. — Институт Наследия Москва, 2016.
38. Русская философия за рубежом: история и современность / кол. авт. ; под ред. проф. М.А. Маслина ; сост. проф. Л.Е. Моторина / А. ДеБласио, Ц. Ань, В. Г. Буров и др. — Кнорус М, 2017.
39. Селезнева А.В. Российская молодежь: политико-психологический портрет на фоне эпохи. М.: «Аквилон», 2022.
40. Смирнов А.В. Всечеловеческое vs. общечеловеческое. М.: ООО «Садра», Издательский Дом ЯСК, 2019. 216 с.
41. Тишков В.А. Реквием по этносу: Исследования по социальнокультурной антропологии. М.: Наука, 2003.
42. Тишков В.А., Шабаев Ю.П. Этнополитология: политические функции этничности. – М.: Издательство московского университета, 2013.
43. Фадеев В.А. Преображение гуманизма. Москва: РГГУ, 2022. 198 с.
44. Хантингтон С. Столкновение цивилизаций – М.: АСТ, 2022.
45. Харичев А.Д., Шутов А.Ю., Полосин А.В., Соколова Е.Н. Восприятие базовых ценностей, факторов и структур социальноисторического развития России (по материалам исследований и апробации) // Журнал политических исследований. – 2022. – Т. 6, № 3. – С. 9-19.
46. Хархордин О.В. Основные понятия российской политики. М.: Новое литературное обозрение, 2011.
47. Цымбурский В.Л. Остров Россия: геополитические и хронополитические работы, 1993–2006. Москва : РОССПЭН, 2007.
48. Шестопал Е.Б. Они и Мы. Образы и России и мира в сознании российских граждан. М.: «РОССПЭН», 2021.
49. Ширинянц А.А. Русский хранитель. М.: «Русский мир», 2008.
50. Щербак А. Н., Болячевец Л. С., Платонова Е. С. история советской национальной политики. Колебания маятника // Политическая наука. 2016. № 1. С. 100–123.
51. Якунин В.И., Бобровская Е.В. Идеология и политика. М.: «Проспект», 2021.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1. Показатели оценивания компетенций

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-1	01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение (осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) А /03.06 Развивающая деятельность (осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) 05.003 - Тренер В/01.5 Комплектование групп занимающихся	*Знает:* - предмет, объект, основные функции и методов исторического знания; - место дисциплины «История» в системе гуманитарных дисциплин; - основные источники исторической информации; *Умеет:* использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; *Имеет опыт:* анализа источников исторической информации в соответствии с принципами научной объективности и историзма, - оценивания исторического опыта;
УК-5	01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель Педагог А /02.06 Воспитательная деятельность (осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) 05.003 - Тренер В/01.5 Комплектование групп занимающихся	*Знает:* - тенденции российской и мировой истории, места российской цивилизации во всемирно-историческом процессе; - значение истории, культуры, этики, философии в формировании ценностных ориентаций современного человека, его самоидентификации; *Умеет:* - выявлять культурное многообразие мира; - определять цивилизационные особенности России; *Имеет опыт:* - выстраивать межличностные отношения с людьми различных культурных типов, уровней интеллектуального развития и конфессиональных направлений;

		- нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;

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: - предмет, объект, основные функции и методы исторического знания; - место дисциплины «История России» в системе гуманитарных дисциплин; - основные источники исторической информации; **Умеет:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; **Имеет опыт:** анализа источников исторической информации в соответствии с принципами научной объективности и историзма, оценивания исторического опыта	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): **Знает:** предмет дисциплины «История»; основные источники исторической информации; **Умеет:** ориентироваться в классических и современных концепциях истории России; **Имеет опыт:** понимания, критического анализа и обобщения исторической информации;	Устный опрос Собеседование (устная беседа). Тест. Реферат. Доклад, сообщение .

	Стандартный уровень (хорошо): **Знает** – основные принципы функции и методы исторической науки; **Умеет** – анализировать специфику современного российского общества (российской цивилизации); **Имеет опыт -** анализа источников исторической информации в соответствии с принципами научной объективности и историзма;	Собеседование (устная беседа). Реферат Доклад, сообщение. Кейс-задания Эссе
	Эталонный уровень (отлично): **Знает** – основные этапы развития исторического знания; выдающихся представителей мировой и отечественной исторической науки. **Умеет –** анализировать перспективы развития современного российского общества **Имеет опыт -** критического восприятия исторической информации, содержащейся в различных источниках (монографии, статьи в научных и популярных журналах), интернет;	Собеседование (устная беседа). Кейс-задание. Реферат. Доклад, сообщение Эссе

УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контексте;		
Знает: - органическую взаимосвязь российской и мировой истории; - место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе; **Умеет:** выявлять культурное многообразие мира, цивилизационные особенности России; **Имеет опыт:** -выстраивания межличностные отношения с людьми различных культурных типов, уровней интеллектуального развития и конфессиональных направлений; -применения информации об историческом прошлом для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): **Знает -** значение культуры в формировании ценностных ориентаций современного человека; **Умеет -** использовать базовые ценности мировой культуры **Имеет опыт -** понимания, критического анализа и обобщения историко-культурной информации	Устный опрос Собеседование (устная беседа). Тест. Реферат. Доклад, сообщение
-	**Стандартный уровень** (хорошо): **Знает** - органическую взаимосвязь российской и мировой истории; **Умеет** - извлекать, анализировать, систематизировать информацию из различных источников,	Собеседование (устная беседа). Реферат Доклад, сообщение. Кейс-задания Эссе

	управлять ею в системе культурных связей и межличностных отношений; **Имеет опыт** - выстраивать межличностные отношения с людьми различных культурных типов, уровней интеллектуального развития и конфессиональных направлений;	
	Эталонный уровень (отлично): **Знает** – выявлять связь отдельных проявлений современной культуры с историческими этапами ее становления и развития; **Умеет –** выявлять характерные особенности того или иного проявления культуры; **Имеет опыт –** применения информации об историческом прошлом для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования	Собеседование (устная беседа). Кейс-задание. Реферат. Доклад, сообщение Эссе

Уровни оценки ожидаемых результатов:

Эталонный – предполагает наличие четких и систематических знаний, умение анализировать и систематизировать изученный материал, выполнять практические задания, переход от комплексного мышления к системному; владение методами анализа и синтеза практических проблем, способами прогнозирования и оценки событий и явлений, критическим осмыслением полученных умений и навыков, умением решения практических задач вне стандартных ситуаций, что соответствует оценке «отлично».

Стандартный уровень предполагает наличие знаний, излагаемых аргументировано и демонстрирующих умения анализировать, систематизировать учебный материал, и навыков самостоятельно осуществлять поиск дополнительного материала и применения полученных знаний для решения практических задач, что соответствует оценке «хорошо».

Пороговый уровень обязателен для всех студентов по окончании курса. Предполагает наличие знаний в объеме, достаточном для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации, умений применять полученные знания на практике, навыков выполнения типовых заданий и соответствует оценке «удовлетворительно».

Предпороговый (низкий) уровень отражает неудовлетворительный уровень сформированности компетенций: при ответе обучающегося обнаружено отсутствие знаний, умений и навыков и/или фрагментарные знания основного учебно-программного материала что соответствует оценке «неудовлетворительно».

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль по дисциплине «История» осуществляется на практических занятиях в формах эссе, опроса, тестирования, выполнения кейс-заданий.

Промежуточный контроль осуществляется в форме тестирования по тематическим разделам.

Итоговый контроль осуществляется в форме экзамена, проходящего в традиционной форме – устный ответ студента по экзаменационному билету.

7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Инструкция.

Тесты включают 15-20 вопросов. На выполнение теста, содержащего 20 вопросов, студентам отводится 35-45 минут.

Выполнение тестовых заданий следует начинать с внимательного прочтения всех вопросов и вариантов ответов. Отвечать следует только после того как Вы поняли вопрос и проанализировали 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.

При выполнении тестового задания следует учитывать, что на один вопрос может быть более одного правильного варианта ответа. При выборе большего или меньшего числа вариантов ответа, ответ оценивается как неверный.

Критерии оценки тестирования:

«5» - 95% - 100% правильных ответов;
«4» - 80% - 95% правильных ответов;
«3» - 60% - 80% правильных ответов;
«2» - менее 60% правильных ответов.

Студенты отмечают ответы на специальных бланках.

Образец бланка

Бланк ответов										
ФИО_____ № группы_____ Вариант №__										
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ответа										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Тест по дисциплине «История России»*

1. Князь, впервые объединивший под своей властью Северную и Южную Русь:

1.Олег	3. Рюрик	5. Ольга
2. Игорь	4. Владимир Мономах	6. Владимир Святославич «Святой»

2. Укажите город, избежавший разорения монголо-татарами в 1237-1240 гг.

1 Рязань	3. Киев	5. Суздаль
2 Новгород	4. Владимир	6. Курск

3. Военного предводителя городского ополчения на Руси до середины XV в. называли:

1. полководец	3. тысяцкий	5. сотник
2. стрелец	4. князь	6. воевода

4. Создание первого общерусского Судебника, введение Юрьева дня связано с именем:

1. Ярослава Мудрого	3. Александра Невского	5. Дмитрия Донского
2. Владимир Мономах	4. Василия III	6. Ивана III

5. Что из названного было результатом утверждения патриаршества в России в конце XVI в?

1.независимость Русской православной церкви от греческой	3. раскол Русской православной церкви	5. гонения на еретиков
2. создание синода	4. открытие первых книгописных мастерских	6. утверждение власти церкви над

	при монастыре	царя

6. В память о взятии Казани в Москве был (а) построен (а):

1. Новодевичий монастырь	3. Успенский собор в Кремле	5. Архангельский собор
2. Храм Василия Блаженного	4. Грановитая палата	6. колокольня Ивана Великого

7.Руководитель Первого ополчения в период Смутного времени:

1. К.Минин	3. П.Ляпунов	5. Б.Годунов
2. Д.Пожарский	4. В.Шуйский	6. М.Романов

8. В 1612 г. произошло событие:

1. начало правления Михаила Романова	3. основание Санкт-Петербурга	5. окончание Северной войны
2. основание Московского университета	4. основание Московского университета	6. освобождение Москвы от польско-литовских интервентов

1. походе за три моря Афанасия Никтина	3. вторжение шведов	5. походе князя Святослава
2. призвание варягов	4. нашествии хана Батыя	6. вторжение тевтонцев

9. В ходе кокой войны произошли битвы у деревень Гросс-Егерсдорф, Кунерсдорф, взятие русскими войсками Кенигсберга?

1. Ливонской войны	3. Отечественной войны 1812г	5. Семилетней войны
2. Северной войны	4. Русско-шведской войны 1788-1790 гг.	6. Заграничного похода русской армии 1813-1814 гг.

10. Чье царствование было самым длительным?

1. Петра I	3. Николая I	5. Елизаветы Петровны
2. Екатерины II	4. Александра I	6. Александра II

11.В какие годы в России вместо коллегий были учреждены министерства?

1. 1700-1725 гг.	3. 1762-1796 гг.	5. 1855-1881 гг.
2. 1741-1761 гг.	4. 1802-1828 гг.	6. 1881-1894 гг.

12.Какая из перечисленных военных операций произошла во время русско-японской войны?

1. штурм Перекопского перешейка	3. переход через Сиваш	5. бой в Синопской бухте
2. Цусимское сражение	4.Брусиловский прорыв	6. Галицийская наступительная операция

13.Государственная Дума возникла в ходе:

1. отмены крепостного права	3. реформ СЮ. Витте	5. первой российской революции
2. реформ П.А.Столыпина	4. первой мировой войны	6. свержения самодержавия

14. Завершение периода двоевластия:

1 июль 1917 г.	3. июнь 1917 г.	5 март 1918 г.
2 сентябрь 1917 г.	4. март 1917 г.	6 январь 1920 г.

15.Какой из названных терминов относится к политике «военного коммунизма»?

1. продразверстка	3. концессия	5. многопартийность
2. продналог	4. денационализация	6. деньги

16.Кто из руководителей СССР не имел официального титула генерального (Первого) секретаря партии?

1. И.В.Сталин	3. В.И.Ленин	5. Н.С.Хрущев
2. М.С.Горбачев	4. Л.И.Брежнев	6. К.У.Черненко

17.Первые гвардейские соединения в Красной Армии появились в ходе:

1 Гражданской войны	3. Смоленского оборонительного ходе Великой Отечественной войны	5. Курской битвы в Великой Отечественно войны
2 Советско-войны	4. Сталинградской ходе Отечественной войны	6. Московской битвы в Великой Отечественно войны

18. XX съезд КПСС состоялся в:

1. 1953 г.	3. 1959 г.	5. 1966 г.
2. 1956 г.	4. 1961 г.	6. 1970 г.

19. Что было одной из причин перехода руководства СССР в середине
1980-х годов к политике перестройки?

1. митинги и демонстрации	3. усиление кризисных явлений в разных	5. принятие новой экономической

населения с требованиями перемен	сферах жизни общества	доктрины КПСС
2. требования международных банков о выплате СССР внешних долгов	4. резкое обострение международной обстановки	6. попытка оппозиции М.С.Горбачева организовать государственный переворот

20. Как называли в конце 1960-х - середине 1980-х гг. людей, не разделявших господствовавшую в СССР государственную идеологию?

1. эмигрантами	3.космополитами	5. монархистами
2. анархистами	4. либералами	6. диссидентами

Ключ

1-1	2-2	3-3	4-6	5-1	6-2	7-3	8-6	9-5	10-1
11-4	12-2	13-5	14-1	15-1	16-3	17-3	18-2	19-3	20-6

***** Интеграционный тест может быть использован на итоговом занятии при подведении рейтинговых итогов, а также на зачетном мероприятии при выборе письменной формы отчетности.

7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Предмет и задачи дисциплины «История России». Принципы изучения исторических фактов. Понятие и классификация исторического источника. История России - неотъемлемая часть всемирной истории.
2. Многообразие концепций истории развития человеческого общества. Теория формационного развития. Цивилизации и их типы.
3. Великое переселение народов (IV-VII вв.) и теории происхождения славян.
4. Норманнская и антинорманнская теории происхождения государства на Руси.
5. Особенности социально-экономического развития Древней Руси. Политический строй.
6. Принятие христианства и его значение в развитии Древнерусского государства.

7. Культура и быт Древней Руси.
8. Социально-политические изменения в русских землях в 12-13 вв. Причины раздробленности Руси.
9. Монголо-татарские нашествия на Руси. Сопротивление завоевателям. Последствия зависимости Руси от Орды.
10. Формирование единого Российского государства. Возвышение Москвы в процессе объединения русских земель.
11. Иван Грозный. Укрепление самодержавия. Опричнина, ее итоги.
12. «Смутное время». Усиление шляхетско-католической экспансии на Восток. Ополчение К. Минина и Д. Пожарского и его роль в освобождении Москвы и изгнания чужеземцев.
13. Реформы Петра I. Утверждение абсолютизма. Значение петровских преобразований.
14. Россия в эпоху Екатерины И. «Просвещенный абсолютизм».
15. Особенности социально-экономического развития России в 1-ой четверти XIX в. Сословная система организации общества.
16. Мануфактурно-промышленное производство в России. Становление индустриального общества.
17. Внутренняя и внешняя политика России при Александре I. Реформы высших органов управления. М.М. Сперанский.
18. Отечественная война 1812 г. Значение победы русской армии в войне против наполеона и освободительного похода в Европу для укрепления международных позиций России.
19. Общественно-политическая мысль и особенности освободительного движения в России в 1-ой четверти XIX в. Декабристы.
20. Идеология самодержавия и формирование либеральной мысли в России. Славянофилы и западники.
21. Общественная мысль и освободительное движение в России в 40-80-е годы XIX в.
22. Россия в эпоху преобразований 60-70-х гг. XIX в.
23. Русская культура 19 века и ее вклад в мировую культуру.
24. Социально-экономическое развитие России в конце XIX в. Продолжение индустриализации. Помещичье землевладение. Противоречия социально-экономического развития.
25. Марксизм и революционное движение в России в конце XIX в. Г.П.Плеханов. В.И.Ульянов (Ленин).
26. Первая российская революция. Причины, социально-экономические и политические последствия.
27. Политические партии в России в начале XX в. Классификация, программы.
28. Аграрная реформа П.А.Столыпина: основные положения и значение.
29. Россия в первой мировой войне. Кризис власти в годы войны.
30. Февральская революция 1917 года. Альтернативы развития страны. Кризис власти.
31. Октябрьская революция и первые мероприятия Советской власти.

Начало формирования однопартийной политической системы.

32. Гражданская война и иностранная интервенция в России. Столкновение противоборствующих сил: результаты и последствия.
33. Политика «военного коммунизма»: содержание, итоги.
34. Новая экономическая политика: цели и значение.
35. Образование СССР: цели и результаты.
36. Формирование тоталитарного политического режима в стране в 20-30-е годы XX в. Возвышение И.В. Сталина. Курс на строительство социализма в одной стране.
37. Политика индустриализации СССР: источники накопления, темпы, достижения, трудности и уроки.
38. Коллективизация сельского хозяйства в СССР, ее экономические и политические последствия.
39. Культурная жизнь страны в 20-е годы XX столетия.
40. Советская внешняя политика в 20-х - начале 30-х годов XX века.
41. СССР накануне и в начальный период второй мировой войны. Современные споры о международной кризисе 1939-1941 гг.
42. Начальный период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Причины временных неудач Красной Армии летом 1941 г. Крах гитлеровских планов «молниеносной войны».
43. Основные сражения Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Их итоги и значение.
44. Решающий вклад Советского Союза в разгром фашизма. Факторы победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. Итоги и уроки второй мировой войны.
45. Социально-экономическое развития СССР в послевоенные годы. Восстановление народного хозяйства, его источники, трудности и итоги.
46. Сталинский тоталитаризм 1946-1953 гг., его последствия в области науки и культуры.
47. Истоки, сущность и начало «холодной войны». Образование НАТО и Организации Варшавского договора.
48. «Оттепель». Попытки осуществления политических и экономических реформ.
49. Научно-техническая революция и ее влияние на ход общественного развития.
50. Экономические реформы 1965 г., причины их свертывания.
51. СССР в 70-х - начале 80-х годов. Усиление партийно-государственной номенклатуры. Нарастание кризисных явлений в экономике и социальной сфере. Движение диссидентов. Кризис тоталитарной системы.
52. Советский Союз в 1985-1991 гг. Перестройка. Гласность. Возрождение многопартийности. Новый внешнеполитический курс.
53. Попытка государственного переворота 1991 г. и ее провал. Распад КПСС и СССР. Образование СНГ.

54. Становление новой российской государственности (1993-1999 гг.). Конституция 1993 г.
55. Россия в конце 90-х годов XX в - начале XXI века. Общество в условиях реформ и формирования гражданского общества и правового государства.
56. Политические партии и общественные движения России на современном этапе.
57. Наука и образование в современной России.
58. Культура в современной России.
59. Внешнеполитическая деятельность России в современных условиях.
60. Участие России в решении глобальных проблем современности.
61. Современная Россия: ключевые социально-экономические параметры.
62. Российский федерализм.
63. Цивилизационный подход в социальных науках.
64. Государство-нация и государство-цивилизация: общее и особенное.
65. Государство, власть, легитимность: понятия и определения.
66. Ценностные принципы российской цивилизации: подходы и идеи.
67. Исторические особенности формирования российской цивилизации.
68. Роль и миссия России в представлении отечественных мыслителей (П.Я. Чаадаев, Н.Я. Данилевский, В.Л. Цымбурский).
69. Мировоззрение как феномен.
70. Современные теории идентичности.
71. Системная модель мировоззрения («человек-семья-обществогосударство-страна»).
72. Основы конституционного строя России.
73. Основные ветви и уровни публичной власти в современной России.
74. Традиционные духовно-нравственные ценности.
75. Основы российской внешней политики (на материалах Концепции внешней политики и Стратегии национальной безопасности).
76. Россия и глобальные вызовы.

7.2.4. Кейсовые задания

Варианты кейсовых заданий представлены в разделе «Приложения»

8. Перечень литературы

1. Белюков, Д.А. Отечественная история [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.А. Белюков.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2010.— 300 с. — ISBN 978-5-350-00211-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258601.

2. Ворожко, Ю.В. История [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие к семинар. занятиям для самостоят. работы студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Ю.В. Ворожко.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.— 73 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640933/
3. История [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по организации самостоят. работы студентов / Т.Н. Глушкова, С.Р. Гриценко, Л.П. Малахова.— Сургут: РИО СурГПУ, 2015.— 188 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314561/ .
4. История России [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.В. Васенин, Л.Г. Мокроусова, Г.Н. Паршин и др. ; под общ. ред. А.Н. Павловой; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. – 120 с. – ISBN 978-5-8158-1615-2. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459521
5. История России : учебник / ред. Г.Б. Поляк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити, 2015. – 687 с. : ил. – (Cogitoergosum). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115299
6. Касьянов, В. В. История России : учебное пособие для бакалавриата и специалитета / В. В. Касьянов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 255 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-08424-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/442352
7. Матюхин, А.В. История России [Электронный ресурс]: учебник / А.В. Матюхин, Ю.А. Давыдова, Р.Е. Азизбаева – 2-е изд. – Москва: Университет «Синергия», 2017. – 337 с. – ISBN 978-5-4257-0273-9. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455427.
8. Супрунова, Е.П. История Отечества [Электронный ресурс] / И.П. Черная, А.Е. Салионов, С.С. Пай, ред.: Г.А. Трифонова, Е.П. Супрунова .— 2-е изд., перераб. и доп. — Владивосток : Медицина ДВ, 2019 .— 776 с.: ил. — ISBN 978-5-98301-179-3 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/685277
9. Фортунатов, В.В. История: учебное пособие / В.В.Фортунатов. – Питер, 2012. – 464 с.

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

9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru.

9.2. Современные профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/ .
2.http://library.ru - Library.ru (Информационно – справочный портал) – проект Российской государственной библиотеки для молодёжи.

3. http://www.prlib.ru/ - Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина.

4. http://www.gnpbu.ru/ - Научная педагогическая библиотека имени К.Д. Ушинского.

5. http://www.megabook.ru/ - Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия: содержит информацию по всем областям науки, техники, литературе и искусству, медицине, спорту и др.

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/.

Справочно-информационные системы
1. http://www.consultant.ru – Справочная правовая система «Консультант Плюс».

2. http://www.garant.ru – Справочная правовая система «Гарант».

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «История» осуществляется с использованием классических форм учебных занятий: лекций, практических занятий, контрольных 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 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.

Практические занятия. Этот вид учебных занятий проводится 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. Практическое занятие – наиболее подходящее место для дискуссий по мировоззренческим вопросам, формирования гражданской и профессиональной позиции, выработки навыков публичного общения в форме диалога. Важная функция практического занятия – 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.

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 практическом занятии возрастёт, если в ходе работы над литературой он сопоставит разные точки зрения на рассматриваемую 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 (печатной) и электронной. В Интернете существуют библиотеки, располагающие десятками тысяч электронных текстов. Использование электронного варианта монографии, статьи или учебного пособия позволяет значительно быстрее подготовить на его базе реферат, контрольную работу, подготовиться к экзаменам. **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.

Список литературы оформляется по ГОСТу 7.1-2003, введенному 1.07.2004, который содержит общие требования к оформлению списка литературы. Библиографическое описание включает несколько расположенных в определенной последовательности элементов: сведения об авторе (авторах), заглавие, сведение об издании, выходные данные, количественные характеристики.

Например, для печатных изданий монографического характера: Коняев, Н.М. Православная история России: От Крещения до наших дней/Н.М. Коняев. М., Вече, 2011. – 496 с.

Для электронных источников информации: Матюхин, А.В. История России [Электронный ресурс]: учебник / А.В. Матюхин, Ю.А. Давыдова, Р.Е. Азизбаева – 2-е изд. – Москва: Университет «Синергия», 2017. – 337 с. – ISBN 978-5-4257-0273-9. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455427 (дата обращения 18.08.2018).

Цитаты в тексте (а также любые материалы, которые буквально пересказаны) приводятся обязательно с точной ссылкой на источник из списка литературы; цитируемые слова выделяются кавычками. Объем цитат не должен превышать одной 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.

Подготовку к экзамену следует 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.

При подготовке к экзамену можно воспользоваться интернет тренажерами, которые содержат правильные ответы. Пробные тестирования помогут студенту приобрести уверенность в своих знаниях и снизить стрессовые ожидания в ходе экзамена.

Требования к знаниям студентов на экзамене по истории определены Федеральным государственным образовательным стандартом Высшего профессионального образования.

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. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm,	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

	проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием;	обеспечение № лицензии 230417092206592430063 1, 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.	ПО отсутствует

	Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.	

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	16.08.2016	Прикладное ПО, пакет офисных приложений

	1Lic No level		

1LicNo le\el

Ответственный за ОПОП _____ Антипенкова И.В.

(7

ПРИЛОЖЕНИЕ

КЕЙС-ЗАДАНИЕ

Блок № 1 «События и персоналии»

Кейс № 1 «Великий полководец»

Прочтите отрывок из документа: *«И сказал он: «Иду и покорю всю землю Александру»… Собрал великую силу, начальников и епископов своих, ...и напомнили корабли множеством своих полков и двинулись с великой силой, обуреваемые воинственным духом»* -

Задания:

1. О каком полководце сказано в данном отрывке?

2. Какие современные государственные награды связаны с именем данного полководца?

Кейс № 2 «Император-победитель»

Прочтите ***отрывок из записок Н.А.Греча*** о царствовании одного из российских императоров*: «Царствование его может делиться на следующие периоды: 1) от вступления на престол до Аустерлица; 2) от Аустерлица до Фридланда; 3) от Тильзита до начала отечественной войны; 4) от начала Отечественной войны до Троппаусского конгресса...и 5) от Троппаусского конгресса до кончины его. В эти периоды характер и действия его изменились чувствительным образом».*

Задания:

1. О каком императоре идет речь в приведенном отрывке? Обоснуйте свой ответ.

2. Какие исторические события обусловили характеристику императора, обозначенного в названии кейса?

Кейс № 3 «Первая великая битва великой войны»

Отрывок из сочинения современного историка*: «Битва явилась решающим событием первого года войны и первым крупным поражением*

фашистов во второй мировой войне. Кроме того, был окончательно развеян миф о непобедимости германской армии, и немцам пришлось отказаться от плана «молниеносной войны».

Задание:

1. О сражении за какой город идет речь в приведенном отрывке?

2. Когда состоялось данное сражение?

Кейс № 4 «Политический курс генерального секретаря»

Прочтите представленный отрывок и ответьте на вопрос: какому генеральному секретарю дается указанная оценка деятельности?

Отрывок из воспоминаний драматурга М.Шатрова*: «…Одни освобождение людей вспомнят, другие - кукурузу, третьи - жилищную политику, четвертые - как я, когда с мясом стало плохо, начал с абстракционистами бороться. Все было. Но самое главное - все мы, весь народ, ...все мы глотнули другого воздуха. Это главное ... Это не пропадет, прорастет»*

Задания:

1. О правлении какого государственного секретаря идет речь в приведенном отрывке?

2. Под каким названием вошел в историю период руководства указанного генерального секретаря?

Кейс № 5 «Российская история 1990 х. годов»

Задания:

1. *90 г 20 века – сложное и противоречивое время в истории нашей страны. Оперируя знаниями по курсу «История», выделите основные факторы социально-экономического и политического развития государства, которые характеризовали данный период.*

2. Представьте графически (схема, таблица) обозначенные вами факторы, подчеркивая их взаимосвязь и взаимозависимость.

Кейс № 6 «Гордость российской науки»

Прочитайте текст.

Науки юношей питают,
Отраду старцам подают,
В счастливой жизни украшают,
В несчастный случай берегут.

Задания:

1. Какому российскому ученому принадлежат эти строки?

2. Перечислите достижения великого ученого?

Блок 2 Работа с текстами

Кейс № 7 «Работа с текстом»

Задания:

1. Озаглавьте фрагмент текста

2. Выделите ключевые фрагменты текста.

3. Составьте тезисный план по предложенному материалу.

«..именно Московское княжество привлекало множество пассионарных (обладающих тягой к действию) людей: татар, литовцев, русичей, половцев – все, кто хотел иметь уверенность в завтрашнем дне, и общественное положение, сообразное своим заслугам. Всех этих пришельцев Москва сумела использовать, применяясь к их наклонностям, и объединить единой православной верой… При Иване Калите получил свое окончательное воплощение новый принцип строительства государства – принцип этнической терпимости. В отличие от Литвы, где предпочтение отдавалось католикам, в отличие от Орды, где после переворота Узбека стали преобладать мусульмане, в Москве подбор служивых людей осуществлялся исключительно по деловым качествам… Силой, связывающей всех «новоходников» в Москву, стала православная вера. Ведь обязательным условием поступления на московскую службу было добровольное крещение».

Кейс № 8 «Работа с текстом»

Прочтите отрывок из древнейшего источника по русской истории «Повесть временных лет» (начало XII в.): *« В год 6370. Изгнали варяг за море, и не дали им дани, и начали сами собой владеть, и не было среди них правды, и встал родна род и не была у них усобица и стали воевать друг с другом. И сказала себе: «Поищем себе князя, который бы владел нами и судил по нраву». И пошли за море к варягам, руси. Те варяги назывались Русью, как другие называются шведы, ИА иные норманны и англы, а еще*

иные готландцы, - вот так и эти прозывались. Сказали руи, чудь, славяне, кривичи и весь: «земля наша велика и обильна, а порядка в ней нет. Приходите княжить и владеть нами». И избрались трое братьев со своими родами, и взяли с собой всю русь, пришли, и сел старший, Рюрик в Новгороде, а другой Синеус, - на Белоозере, а третий, Трувор, - в Изборске. И от тех варяговпрозвалась Русская земля. Новгородцы же – те люди от варяжского род, а прежде были славяне. Через два года умерли Синеус и брат его Трувор. И владел своей властью один Рюрик и стал раздавать мужам своим города – тому Полоцк, этому Ростов, другому Белоозеро. Варяги в этих городах – находники, а коренное население в Новгороде – славяне, в Полоцке – кривичи, в Ростове – меря, в Белоозере – весь, в Муроме – мурома, а над теми всеми властвовал Рюрик…»

Задания:

1. О каком событии идет речь в «Повести временных лет»? Укажите год.

2. Исходя из данного повествования, сделайте вывод, в какой концепции происхождения государства восточных славян этот отрывок стал основополагающим и почему? Назовите авторов этой концепции.

3. Можно ли признать варягов создателями государственности для восточных славян? Обоснуйте свой ответ.

Кейс № 9 «Работа с текстом»

Прочтите отрывок из указа Петра I, изданного в 1722 г.: «… *Принцы, которые происходят, и те, которые с нашими принцессами сочетаны, имеют при всяких случаях председательство и ранг над всеми князьями и высокими служителями Российского государства.*

Все замужние жены поступают в рангах, по чинам мужей их.

Все служители и чужестранные, которые восемь первых рангов находятся или действительно были, имеют оных законные дети и потомки в вечные времена, лучшему старшему дворянству во всех достоинствах равно почтены быть, хотя б они и низкой породы были и, прежде от коронованных глав никогда в дворянское достоинство произведены или гербом снабжены не были.

Надлежит дворянских детей в коллегиях производить снизу. А которые знатные слуги покажут, те могут за свои труды производиться в ранг выше, как то чинится и в воинской службе.

Воинским чинам, которые дослужатся до обер-офицерства не из дворян; то когда кто получить вышеописанный чин, оный суть дворян и его дети, которые родятся в обер-офицерстве. Прочие же чины, как гражданские, так и придворные, которые в рангах не из дворян, оных дети не суть дворяне.

И понеже никому, кроме нас, и других коронованных глав принадлежит, кого в дворянское достоинство гербом и печатью жаловать. А которые дослужились до обер-офицерства, так и не из дворянства: тем давать гербы смотря по заслугам».

Задания:
1. Как называется этот указ?

2. Назовите важнейшие изменения в жизни дворян после принятия этого документа. Сравните данную службу с прежней системой прохождения по службе.

Кейс № 10 «Работа с текстом»

Прочтите отрывок из речи императора Николая I на заседании Госсовета 30 марта 1842 г.: « *Нет сомнения, что крепостное право, в нынешнем его положении, есть зло, для всех ощутимое и очевидное, но прикасаться к нему теперь было бы делом гибельным. я никогда на это не решусь, считая, что если время, когда можно будет приступить к такой мере (отмене крепостного права), вообще очень далеко, то в настоящую эпоху всякий помысел о том был бы не что иное, как преступное посягательство на общественное спокойствие и на благо государства».*

Задания:

1. Каково отношение Николая I к крепостному праву?

2. Как решался крестьянский вопрос в правление Николая I? Перечислите действия государственной власти по облегчению положения крестьян.

Блок 3. Работа с картами

Кейс № 11 «Работа с картой»

Рассмотрите карту и выполните задания.



1. Укажите имя князя, походы которого обозначены в легенде схемы цифрой «1».
2. Укажите названия городов обозначенных на карте цифрами 4 и 6.
3. Какие суждения, относящиеся к исторической ситуации, обозначенной на схеме, являются верными? Выберите **три** суждения из шести предложенных.

1. Цифрой «5» на схеме обозначен город Новгород.
2. В ходе событий, обозначенных на схеме стрелками, русское войско взяло город Перемышль.

3. В городе, обозначенном на схеме цифрой «6», согласно Повести временных лет, принял крещение киевский князь Владимир.
4. На схеме обозначен политико-административный центр восточнославянского племенного союза древлян.

5. Цифрой «4» на схеме обозначена столица Волжской Булгарии.
6. Киевский князь Олег совершил поход, обозначенный в легенде схемы цифрой «2».

Запишите в поле ответа цифры, под которыми они указаны.

_____

Кейс № 12 «Работа с картой»

Рассмотрите карту и выполните задание.



1. Назовите московского князя, возглавившего поход, обозначенный на схеме белыми стрелками.
2. Назовите город, обозначенный на карте цифрой «3», войска которого приняли участие в этом сражении, не смотря на то, что он находился в другом государстве.
3. Какие суждения, относящиеся к событиям, обозначенным на схеме, являются верными? Выберите **три** суждения из шести предложенных.

1. Сражение, обозначенное на схеме цифрой «1», – битва на реке Сити.
2. Обозначенное на схеме цифрой «1» сражение произошло на территории Рязанского княжества.
3. Обозначенный на схеме цифрой «2» город выступал основным соперником Москвы в борьбе за лидерство в русских землях.
4. Обозначенный на схеме белыми стрелками поход проходил через город Ярославль.

5. Сражение, обозначенное на схеме цифрой «1», закончилось победой войск, руководимых московским князем.
6. Обозначенный на схеме цифрой «4» город был присоединён к Московскому государству в том же веке, к которому относятся обозначенные на схеме стрелками события.

Запишите в поле для ответа цифры, под которыми они указаны.

_____

Блок 4. Анализ иллюстративного материала

Кейс № 13. Анализ иллюстративного материала

Рассмотрите изображение и выполните задание.



Какие суждения о данной марке являются верными? Выберите **два** суждения из пяти предложенных.

1. Марка посвящена юбилею создания СССР.
2. Марка выпущена в период руководства СССР Л.И. Брежнева.
3. Автор изображения на марке подчёркивает, что юбилей пришёлся на время серьёзных испытаний для советского народа.
4. Участником события, юбилею которого посвящена марка, был Л.Д. Троцкий.
5. В год выпуска марки произошла Курская битва.

Запишите в ответ цифры, под которыми они указаны. _____

Кейс № 14. Анализ иллюстративного материала

Рассмотрите изображение и выполните задание.



Какие суждения о данной монете являются верными?
Выберите **два** суждения из пяти предложенных.

1. Монета посвящена событию, которое относится к периоду руководства СССР И.В. Сталина.
2. Монета посвящена успехам СССР в освоении космического пространства.
3. Событие, которому посвящена монета, произошло в 19501950-х гг.
4. В том же десятилетии, к которому относится событие, которому посвящена монета, в СССР впервые было испытано атомное оружие.
5. В разработке изображённого на монете объекта принимал непосредственное участие Н.Е. Жуковский.

Запишите в поле для ответа цифры, под которыми они указаны.

Кейс № 15. Анализ иллюстративного материала

Рассмотрите изображение и выполните задание.



Какие суждения о данном плакате являются верными?
Выберите **два** суждения из пяти предложенных.

1. Плакат относится к периоду в отечественной истории, начавшемуся в 19801980-х гг.
2. Руководителем СССР во время создания данного плаката был Л.И. Брежнев.
3. В том же десятилетии, к которому относится создание плаката, в СССР была начата косыгинская экономическая реформа.
4. В том же десятилетии, к которому относится создание плаката, в СССР был провозглашён курс на построение коммунизма за 20 лет.
5. На плакате изображены символы, являвшиеся частью герба и знамени СССР.

Запишите в поле для ответа цифры, под которыми они указаны _____.

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

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: очная
Курс - 2
Семестр - 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 …… 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 …… 7
6. Самостоятельная работа студентов …… 24
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 28
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …… 28
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 31
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 31
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине..... 31
7.2.3. Вопросы к зачету……..... 41
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи…… 43
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 43
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 44
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 45
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 48
ПРИЛОЖЕНИЕ 52

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: предмет «Философия» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов, его историю и место в мировой культуре и науке. научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». A/04.6 A/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». B/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	УК-1; УК-5 УК-6
Уметь: находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися использовать в практике своей работы: культурно-исторический подход владеть методами убеждения, аргументации своей позиции	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». A/04.6 A/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». B/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	УК-1; УК-5 УК-6

Иметь опыт: 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 формирования и реализации образцов и ценностей социального поведения, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения формирования общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». A/04.6 A/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». B/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	УК-1; УК-5 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 четвертом семестре, по очной 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		16				16		
Семинары								
Практические занятия		26				26		
Лабораторные работы								
Промежуточная аттестация (экзамен)		27				27		
Самостоятельная работа		39				39		
Общая трудоемкость	часы	108				108		
	ЗЕ	3				3		

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.	46	8		14		24	
1. Предмет философии. Место и роль философии в обществе.	5	1		2		2	
2. Античная философия.	5	1		2		2	
3. Философия эпохи Средневековья.	5	1		2		2	
4. Философия эпохи Возрождения (Ренессанс)	5	1		2		2	
5. Философия Нового времени и философия эпохи Просвещения	6	2		2		2	
6. Философия XIX – XX вв.	6	1		1		4	
7. Зарубежная философия XX-XXI вв.	6	1		1		4	
8. Русская философия IX – XXI вв.	8			2		6	27
Раздел II	35	8		12		15	

Теоретический, системный курс философии							
9. Учение о бытии (Онтология)	6	2		2		2	
10. Философия человека (Антропология)	4			2		2	
11. Учение об обществе (Социальная философия)	4			2		2	
12. Проблемы сознания и познания	6	2		2		2	
13. Философское учение о развитии. Диалектика	7	2		2		3	
14. Философия как методология научного познания	8	2		2		4	
Всего	108	16		26		39	27

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел I Основные этапы исторического развития философии (8 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 (2 часа)

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).

Тема 7. Зарубежная философия XX-XXIвека (1 час).

Социокультурные предпосылки формирования неклассической философии XX-XXI века. Вторая научная революция. Сциентизм и отрицание роли науки в философской мысли. Философия жизни. Артур Шопенгауэр. Фридрих Ницше. Серен Кьеркегор. Экзистенциализм. Карл Ясперс. Философская вера и философская коммуникация. Мартин Хайдеггер. Жан – Поль Сартр, Альберт Камю. Абсурд существования. Позитивистская

философия (О. Конт, Г. Спенсер, Дж. Ст. Милль, Р. Авенариус, Э. Мах, А. Богданов, Б. Рассел, Л. Витгенштейн). Три стадии позитивизма. Верификация. Редукционизм. Постпозитивизм (К. Поппер, Т. Кун, И. Лакатос, П. Фейерабенд, Ст. Тулмин и др.). Прагматизм (Ч. Пирс, У. Джеймс, Дж. Дьюи). Прагматическая максима. Герменевтика (М. Хайдеггер, Г. Гадамер, П. Рикер). Герменевтический круг, герменевтический треугольник, герменевтическая ситуация. Философия XXI в. Глобализация. Информационное общество. Постмодернизм. Биофилософия.

План лекции

1.Общие черты и основные направления зарубежной философии XX в..
2.Философия жизни и экзистенциализм.
3. Позитивизм и прагматизм.
4. Герменевтика
5. Философия XXI в.
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).

Раздел II Теоретический, системный курс философии (8 часов)

Тема 9 Учение о бытии (онтология) (2 часа).

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 (2 часа).

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 (2 часа).

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 (2 часа).

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
(14 часов).
Тема 1. Предмет философии.
Место и роль философии в обществе (2 часа).
План практического занятия

1. Специфика предмета философии.
2. Уровни философского знания
3. Взаимосвязь философии и науки.
4. Специфические черты философского знания.
5. Функции и методы философии.
6. Основной вопрос философии.

Литература: 1, 2, 3.

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 (2 часа).

План практического занятия.

1. Периоды античной философии.
2. Античный атомизм.
3. Софисты. Этический рационализм Сократа.
4. Учение Платона о «мире идей» и «мире вещей».
5. «Идеальное государство» Платона – первая утопия
6. Философские идеи Аристотеля.
7. Учение Эпикура и его жизненные идеалы.
8. Философия киников.
9. Этическая концепция стоиков.
10. Скептицизм.

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 (2 часа).

План практического занятия.

1. Основные черты средневековой философии.
2. Периодизация средневековой философии
3. Патристика: Августин Блаженный.
4. Схоластика: Фома Аквинский.
5. 5 доказательств существования Бога по Аквинату.
6. Спор о природе универсалий.

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) (2 часа).
План практического занятия (коллоквиум)

1. Исторические и социокультурные предпосылки Ренессанса
2. Антропоцентризм
3. Неоплатонизм
4. Натурфилософия
5. Реформация
6. Социально-политическое направление
7. Утопический социализм

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 (2 часа)
План практического занятия.

1. Особенности и основные направления философии Нового времени

2. Рационализм
3. Эмпиризм
4. Особенности философии эпохи Просвещения.
5. Основные направления философии эпохи Просвещения.
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 и марксизм)
План практического занятия (коллоквиум)

1. Трансцендентальная философия И. Канта
2. Диалектика Г. Гегеля
3. Антропологический материализм Л. Фейербаха
4. Диалектический и исторический материализм К. Маркса и Ф. Энгельса.
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).

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 (12 часов).

Тема 9 Учение о бытии (онтология) (2 часа).

План практического занятия

1. Бытие. Основные формы бытия.
2. Философское учение о материи.
3. Структурные уровни материи и свойства материи.
4. Движение и его основные формы.
5. Классификация форм движения.
6. Пространство и время
7. 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 10. Философия человека (2 часа).

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 (2 часа).

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).

Тема 12. Проблемы сознания и познания (2 часа).

План практического занятия.

1. Отражение как всеобщее свойство материи и его эволюция.
2. Происхождение сознания.
3. Сознание и бессознательное.
4. Познание как процесс. Два уровня познания: эмпирический и рациональный. Формы познания.
5. Вопросы познаваемости мира.
6. Диалектика абсолютной и относительной истины.
7. 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 (2 часа).

План практического занятия.

1. Исторические формы диалектики.
2. Категории диалектики.
3. Принципы диалектики.
4. Законы диалектики.
5. Функции диалектики.
6. Диалектика как метод познания.
7. Метафизика.
8. Противоречие и взаимосвязь диалектики и метафизики.

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 (2 часа).

План практического занятия

1. Понятие метода и методологии в философии.
2. Философия как методология научного познания.
3. Философские методы.
4. Общенаучные подходы
5. Общелогические методы и приемы исследования..
6. Дисциплинарные методы.
7. Методы междисциплинарного исследования.

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 самостоятельной подготовке 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).

6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Содержание работы 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. Вопросы и задания для самостоятельной работы: 1. Напишите небольшое эссе на тему «Смысл жизни». В эссе раскройте смысл жизни конкретного человека (себя), так и всех людей в целом. 2. Раскройте специфику видов материализма и идеализма:	2	Проверка и анализ эссе. Анализ эссе на Опрос
2	Тема 2. Античная философия Темы для докладов 1. Философия Древнего мира (Египет, Вавилон, Индия, Китай) 2. Феномен Греческого Чуда	2	Прослушивание докладов Опрос
3	Тема 3. Философия эпохи Средневековья. Вопросы и задания для самостоятельной работы: 1. Исторические и социокультурные предпосылки формирования философии средневековья 2. Религиозные идеи Василия Великого (Кесарийского) 3. Каппадокийский кружок (деятельность и представители)	2	Опрос

	4. «О граде Божьем» - важнейший труд Августина Блаженного		
4	Тема 4. Философия эпохи Возрождения (Ренессанс) Темы для докладов 1. Данте Алигьери «Божественная комедия». 2. Гуманистический антропоцентризм Пико дела Мирандолы 3. Гуманизм Эразма Роттердамского. 4. Философские идеи Жана Бодена. 5. Реформация – Мартин Лютер, Жан Кальвин, Томас Мюнцер 6. «Государь» Николо Макиавелли. 7. «Утопия» Т. Мора и «Город солнца» Т. Кампанеллы.	2	Прослушивание докладов Коллоквиум
5	Тема 5. Философия Нового времени и философия эпохи Просвещения Темы для сообщений, докладов, рефератов 1. Основные труды Фр. Бэкона «Новый Органон» и «Новая Атлантида» 2. «Левиафан» Т. Гоббса 3. Философия эпохи просвещения: • философские идеи Вольтера • философия Руссо • энциклопедия Дидро • философия Гольбаха • философия Гельвеция • социал-утопическое (коммунистическое) направление (Мабли, Бабеф, Сен-Симон, Фурье).	2	Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос
6	Тема 6. Философия XIX – XX вв. Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. Немецкая классическая философия – основные черты и характеристика эпохи 2. Субъективный идеализм И. Фихте 3. Объективный идеализм Ф. Шеллинга 4. Предпосылки формирования философии марксизма	4	Опрос Коллоквиум
7	Тема 7. Зарубежная философия XX-XXI вв. Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. Философия А. Шопенгауэра. 2. Философские идеи Ф. Ницше. 3. Философия жизни Анри Бергсона	4	Опрос Коллоквиум

	4. Философия культуры Освальда Шпенглера 5. С. Кьеркегор – три формы человеческого существования. 6. Критический рационализм К. Поппера и Т. Куна. 7. Фрейдизм – Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер Неофрейдизм – Герберт Маркузе, Эрих Фромм, Карл Густав Юнг		
8	Тема 8. Русская философия IX – XXI вв. Темы для сообщений, докладов, рефератов 1. Материалистическая традиция русской философии: А.И. Герцен, Н.Г. Чернышевский 2. Русская религиозная философия: Н.А. Бердяев, Н.О. Лосский, В.В. Розанов, С.Л. Франк, И.А. Ильин. 3. Три ветви народничества: анархизм (М.А. Бакунин), пропаганда (Н.Л. Лавров), заговор (П.Н. Ткачев). 4. Марксистская философия в России: Г.В. Плеханов, В.И. Ленин.	6	Проверка докладов, сообщений, рефератов. Опрос
Раздел II Теоретический, системный курс философии			
9	Тема 9. Учение о бытии (онтология). Темы для сообщений, докладов, рефератов 1. Теория синергетики 2. Субстанциональная и релятивистская концепции пространства и времени 3. Гипотезы возникновения жизни на Земле: • гипотеза биохимической эволюции; • гипотеза панспермии; • гипотеза стационарного состояния жизни; • гипотеза самозарождения.	2	Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос
10	Тема 10. Философия человека (Антропология). Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. Аксиология – учение о ценностях. 2. Ценности, их виды. Ценностная характеристика добра и зла, справедливости, свободы. 3. Культура и духовная жизнь общества	2	Коллоквиум
11	Тема 11. Учение об обществе (Социальная философия)	2	Коллоквиум

	Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. Гражданское общество - цель и результат, степень развития государства. 2. Хантингтон С. «Столкновение цивилизаций» 3. Социокультурная динамика и эволюционизм П.А. Сорокина		
12	Тема 12. Проблемы сознания и познания. Темы для сообщений, докладов, рефератов 1. Бессознательное, три слоя психического мира человека по Фрейду 2. Концепция бессознательного и архетипы К-Г Юнга	2	Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос
13	Тема 13. Философское учение о развитии. Диалектика. Темы для сообщений, докладов, рефератов 1. Детерминизм и индетерминизм. 2. Закон. Динамические и статистические закономерности.	3	Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос
14	Тема 14. Философия как методология научного познания. Темы для сообщений, докладов, рефератов 1. Проблема развития научного знания. Эпистемология. 2. Проблема развития научного знания. Постпозитивизм. 3. Проблема развития научного знания. Синергетика. 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 и взрослых». А/04.6 А/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». В/02.6	Знает: предмет «Философия» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов: понятийный аппарат; базовые формы 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; 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

	Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	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. 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». A/04.6 A/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». B/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	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 Умеет: определить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание другими обучающимися, в том числе, определять базовые 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. 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; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира 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». А/04.6 А/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». В/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. А/05.6	Знает: 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». 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. 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. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. 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; 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	Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами	Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии

промежуточной аттестации	обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.	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	01.09.2026	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 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 Ысепзе	26.06.2026	Антивирусное ПО
8	Мюгозой Ореп Ысепзе, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level	16.08.2016	Системное ПО, операционная система
9	Microsoft Ореп Ысепзе, 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. 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

«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
«__» 06 20 26 г.

Рабочая программа по дисциплине

СОЦИОЛОГИЯ 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
Формы обучения: очная
Курс - 4
Семестры - 8
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 ……. 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 …… 14
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 ……. 21
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 21
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине..... 21
7.2.3. Вопросы к зачету……..... 29
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи…… 30
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 30
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 31
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 31
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 34
ПРИЛОЖЕНИЕ 37

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 рабочей программы у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

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 «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.

В результате обучения по дисциплине студент должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
Знать: основы социального взаимодействия в команде при совместном обсуждении целей и направлений деятельности и способы их реализации; предмет «Социология физической культуры и спорта» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов, его историю и место в мировой культуре и науке. научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». А/04.6 А/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». В/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. А/05.6	УК-3; УК-5 УК-6
Уметь: использовать социологические методы в деятельности по разработке стратегии командной работы; учитывать социальные особенности людей при формировании и реализации стратегии командной работы и совместном обсуждения целей и направлений деятельности находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися владеть методами убеждения, аргументации своей позиции	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». А/04.6 А/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». В/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. А/05.6	УК-3 УК-5 УК-6

Иметь опыт: организации социального взаимодействия в команде при формировании стратегии командной работы на основе совместного обсуждения целей и направлений деятельности для их реализации; 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 формирования и реализации образцов и ценностей социального поведения, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения формирования общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». A/04.6 A/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». B/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	УК-3 УК-5; УК-6

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Социология физической культуры и спорта» относится к обязательной части 1 Блока дисциплин основной образовательной программы (Б1.О.04). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре по очной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Социология», «Философия», «История России».

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	Семестры
			8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		40	40
Лекции		10	10
Практические занятия		30	30
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет)		4	4
Самостоятельная работа		64	64
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				
		Лек-ции	Семи-нары	Практ. занятия	Лаборат. работы	Самост. работа
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1 Социология физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина						
1. История возникновения и развития социологии физической культуры и спорта	18	2		4		12
Раздел 2 Спорт в социокультурной системе. Социальная структура и функции современного спорта						
2. Спорт как элемент общечеловеческой культуры	18	2		4		12
3. Спорт как социальный институт	20	2		6		12
4. Спорт и социализация личности	20	2		6		12
Раздел 3 Эмпирические социологические исследования в сфере физической культуры и спорта						
5. Методология и методика социологического исследования в сфере физической культуры и спорта	28	2		10		16
Промежуточная аттестация (зачет)	4					
ИТОГО	108	10		30		64

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел 1 Социология физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина

1 Лекция по теме: История возникновения и развития социологии физической культуры и спорта (2 часа)

План

1. Предпосылки формирования социологии физической культуры и спорта как научной дисциплины
2. Основные этапы развития социологии физической культуры и спорта
3. Развитие социологии физической культуры и спорта в рамках работ отечественных ученых
4. Социологический анализ актуальных проблем физической культуры и спорта

Становление и развитие социологии физической культуры и спорта. Исторические корни и предпосылки возникновения дисциплины. Основные этапы развития социологии физической культуры и спорта. Основные направления развития и современное состояние социологии физической культуры и спорта. Вклад отечественных ученых в становление и развитие социологии физической культуры и спорта. Актуальность и специфика социологического анализа данных спортивных социальных феноменов. Научный статус социологии физической культуры и спорта, ее объект, предмет, методы. Условия и причины выделения социологии физической культуры и спорта как самостоятельной научной дисциплины в рамках социологии. Функции социологии спорта. Место социологии физической культуры и спорта в системе наук. Взаимосвязь социологии физической культуры и спорта с другими науками.

Практическое занятие 1 по теме: История возникновения и развития социологии физической культуры и спорта (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Объектно-предметная область социологии физической культуры и спорта.
2. Функции социологии физической культуры и спорта.
3. Место социологии физической культуры и спорта в системе гуманитарного знания и спортивныхнаук.

Практическое занятие 2 по теме: История возникновения и развития социологии физической культуры и спорта (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Предпосылки становления социологии физической культуры и спорта как самостоятельной отраслинаучного знания.
2. Исторические аспекты развития социологии физической культуры и спорта.
3. Социологическая интерпретация понятий «спорт» и «физическая культура».

Литература: 2, 3.

Изучив тему, необходимо:

знать предмет, объект, основные функции социологии физической культуры и спорта; социологическую терминологию; ключевые этапы развития и место дисциплины в системе гуманитарных и спортивных дисциплин;

уметь использовать критерии и принципы научности для оценивания и анализа социальных фактов, явлений, тенденций в сфере физической культуры и спорта;

иметь опыт критического восприятия социологической информации, содержащейся в различных социологических источниках (монографии, статьи в научных и популярных журналах), интернет; отстаивания собственной позиции в ходе публичных выступлений, дискуссий с использованием научной аргументации; владения устной и письменной речью с использованием социологической лексики применительно к сфере физической культуры и спорта.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-3; УК-5; УК-6) компетенций.

Раздел 2 Спорт в социокультурной системе. Социальная структура и функции современного спорта

2 Лекция по теме: Спорт как элемент общечеловеческой культуры (2 часа)

План

1. Спорт в системе общекультурных ценностей
2. Эстетическая культурная ценность современного спорта.
3. Спорт и принципы Фэйр Плэй

Сущность понятий «общество», «культура», «социокультурная система», «эволюция». Взаимосвязь этих понятий со спортом. Социокультурное пространство. Общекультурные терминальные и инструментальные ценности. Аксиология. этика и эстетика в спорте и физической культуре. 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 XX вв. 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.

Практическое занятие 1 по теме: Спорт как элемент общечеловеческой культуры (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Характеристика этапов социокультурной эволюции спорта.
2. Социальная динамика в трудах классиков социологии. Соотношение понятий «эволюция», «модернизация», «исторические

циклы».

3. Постиндустриализм. Тенденции развития спорта в постиндустриальномобществе.

Практическое занятие 2 по теме: Спорт как элемент общечеловеческой культуры (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Проблема политизации и глобализации спорта
2. Международный спорт как глобальный социальный феномен.
3. Зрелищные виды спорта и их влияние на массовую культуру
4. Коммерциализация спорта
5. Актуальные направления спортивной и физкультурно-оздоровительной индустрии

Литература: 2, 3, 4.

Изучив тему, необходимо:

знать понятия социальной структуры общества, ее основных элементов, их взаимосвязи и функций в контексте физической культуры и спорта;

уметь использовать положения и категории основных парадигм социологии для оценивания и анализа социальных тенденций, фактов и явлений в сфере физической культуры и спорта;

иметь опыт критического восприятия социологической информации, содержащейся в различных социологических источниках (монографии, статьи в научных и популярных журналах), интернет; отстаивания собственной позиции в ходе публичных выступлений, дискуссий с использованием научной аргументации; владения устной и письменной речью с использованием социологической лексики применительно к сфере физической культуры и спорта.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-3; УК-5; УК-6) компетенций.

3 Лекция по теме: Спорт как социальный институт (2 часа)

План

1. «Социальный институт» как одна их важнейших категорий социологии (Э. Дюркгейм, Т. Парсонс)
2. Спорт как социальный институт.
3. Критерии институциализации современного спорта
4. Взаимосвязь института спорта с другими социальными институтами

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.

Практическое занятие 1 по теме: Спорт как социальный институт (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Историческое становление спорта (от игр и состязаний к формализованным правилам).
2. Появление спортивных организаций (клубы, федерации, МОК).
3. Кодификация правил, стандартизация, рекорды.
4. Профессионализация и коммерциализация.

Практическое занятие 2 по теме: Спорт как социальный институт (2 часа)

Контрольные вопросы:

Основные функции спорта как социального института

1. Социализирующая функция (формирование дисциплины, командного духа, здорового образа жизни).
2. Интегративная функция (спорт как фактор национальной и групповой идентичности).
3. Стратификационная функция (спортивная карьера как канал социальной мобильности).
4. Экономическая функция (спортивная индустрия, рынок зрелищ, спонсорство).
5. Политическая функция (спорт как инструмент имиджа государства, дипломатии).
6. Рекреационная и гедонистическая (отдых, удовольствие, зрелище).

Практическое занятие 3 по теме: Спорт как социальный институт (2 часа)

Контрольные вопросы:

Современные проблемы и противоречия института спорта:

1. Коммерциализация и коррупция (чемпионаты за деньги, договорные матчи).
2. Допинг как девиация и системный кризис.
3. Политизация спорта (допуск / недопуск сборных, санкции).
4. Гендерные и расовые вопросы (равенство, инклюзивность).
5. Насилие в спорте и агрессия болельщиков.
6. Спорт как динамичный социальный институт, отражающий изменения общества.
7. Перспективы развития: экоспорт, цифровизация, олимпийские реформы.
8. Значение критического взгляда на спорт (не только успехи, но и институциональные патологии).

Литература: 2, 3, 4.

Изучив тему, необходимо:

знать понятия «социальный институт», «система», «структура», «функция» и «дисфункция» в социологии. Институциональный подход к анализу спорта, его подсистем; основы социального взаимодействия в команде при совместном обсуждении целей и направлений деятельности и способы их реализации;

уметь учитывать социальные особенности людей при формировании и реализации стратегии командной работы и совместном обсуждения целей и направлений деятельности;

иметь опыт формирования и реализации образцов и ценностей социального поведения, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения.

Изучение темы направлено Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-3; УК-5; УК-6) компетенций.

4 Лекция по теме: Спорт и социализация личности (2 часа)

План:

1. Понятия личность и социализация в физкультурно-спортивном контексте.
2. Влияние занятий физической культурой и спортом на ценностные ориентации современной молодежи: оздоровительный и профессиональный аспекты.
3. Специфика спортивной социализации.

Определение понятий «личность», «социализация». Личность как совокупность социальныхи биологических качеств, воздействие физической культуры и спорта на каждое из них. Занятия физической культурой и 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. 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.

Практическое занятие 1 по теме: Спорт и социализация личности (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Личность как совокупность социально-приобретенных качеств. Понятиесоциализации.
2. Спорт как агент социализации. Особенности формирования личности всфере спорта.
3. Спортивная карьера и этапы социализации.

Практическое занятие 2 по теме: Спорт и социализация личности (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Сходства и различия античных и современных Олимпийских игр.
2. Олимпийское движение как социальный феномен.
3. Взаимосвязь социальных, политических и экономических функцийсовременного олимпийского движения.
4. Разногласия и противоречия в оценке социальных функций современногоолимпизма.

Практическое занятие 3 по теме: Спорт и социализация личности (2 часа)

Контрольные вопросы:

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.
5. Спорт и идеи гуманизма. Проблема гуманизации спорта.
6. Идеи олимпизма как нравственный фундамент современного спорта.
7. Гуманистические образовательные программы как средство нормативнойкоррекции спортивной субкультуры.

Литература: 2, 3, 4.

Изучив тему, необходимо:

знать понятия «личность», «социализация» применительно к сфере физической культуры и спорта, специфику спортивной социализации в мировом и российском контексте;

уметь учитывать социальные особенности людей при формировании и реализации стратегии командной работы и совместном обсуждения целей и направлений деятельности;

иметь опыт формирования и реализации образцов и ценностей социального поведения, формирования толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения; владения методами убеждения, аргументации своей позиции

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-3; УК-5; УК-6) компетенций.

Раздел 3 Эмпирические социологические исследования в сфере физической культуры и спорта

5. Лекция по теме: Методология и методика социологического исследования в сфере физической культуры и спорта (2 часа)

План

1. Понятие социологического исследования.
2. Структура исследовательской программы.
3. Понятие генеральной и выборочной совокупности в социологическом исследовании.
4. Методы социологического исследования.

Социологическое исследование и его виды. Теоретическая подготовка исследовательской программы: постановка проблемы, ее предварительный анализ, выработка алгоритма исследовательских действий. Структура исследовательской программы: цели и задачи исследования, его объект и предмет, определение и интерпретация понятий, формирование гипотезы. Рабочий план социологического исследования. Понятие генеральной и выборочной совокупности. Методы сбора социальной информации: контент-анализ, анализ документов, наблюдение, опрос, интервью, эксперимент, мониторинг. Социологический мониторинг взаимодействия в команде и результатов командной работы. Способы обработки, анализа и интерпретации данных. Методы исследования межкультурных, групповых и межличностных различий при работе в команде.

Практическое занятие 1 по теме: Методология и методика социологического исследования в сфере физической культуры и спорта (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Сущность понятий методология, методика, техника.
2. Сущность эмпирических методов социологии, их роль в управлении ипланировании сферы спорта.
3. Этапы и виды социологического исследования.

Практическое занятие 2 по теме: Методология и методика социологического исследования в сфере физической культуры и спорта (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Программа как главный документ социологического исследования, еефункции. Требования к разработке программы.
2. Методологический раздел программы.
3. Методический раздел программы.

Практическое занятие 3 по теме: Методология и методика социологического исследования в сфере физической культуры и спорта (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.
4. Математические методы сбора и обработки данных в социологии.
5.Обработка данных социологического опроса при помощи компьютерныхпрограмм Microsoft Excel и Statgraphics Plus for Windows.
6. Специфика анализа и обработки результатов качественного социологического исследования.
7. Представление результатов исследования с помощью презентации в Power Point и других подобных программах.

:

Практическое занятие 4 по теме: Методология и методика социологического исследования в сфере физической культуры и спорта (4 часа).

На основе изученного на занятиях материала разработайте теоретико-методологическую и процедурно-методическую части программы социологического исследования (выбор темы социологического исследования студента сопряжен с темой его выпускной квалификационной работы) строго придерживаясь алгоритма. Представьте разработанную программу на консультации к экзамену, либо на экзамене. Контроль над разработкой программы осуществляет преподаватель во время практического занятия. Возможно выполнение задания в малой группе.

Литература: 1, 2, 3.

Изучив тему, необходимо:

знать категории социологической науки, применяемые при проведении социологического исследования;

уметь составить программу социологического исследования, подобрать адекватные ситуации методы сбора социологической информации;

иметь опыт разработки рабочей программы социологического исследования; критического восприятия социологической информации, содержащейся в различных социологических источниках (монографии, статьи в научных и популярных журналах, сайты в сети Интернет).

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-3; УК-5; УК-6) 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 1 Социология физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина			

1.	1. История возникновения и развития социологии физической культуры и спорта Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. На основе изучения основной и дополнительной литературы проанализируйте социальные проблемы в сфере физической культуры и спорта 2. На основе изучения научных публикаций по проблеме современного состояния физической культуры и спорта в России подготовьте аннотацию к одной из изученных работ.	12	Тест. Доклад. Сообщение. Реферат. Опрос. Кейс-задание.
Раздел 2 Спорт в социокультурной системе. Социальная структура и функции современного спорта			
2.	2. Спорт как элемент общечеловеческой культуры Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. Проиллюстрируйте на конкретных примерах влияние спорта на общество и культуру, а также их обратное влияние на спорт. 2. Почему социологи называют спорт моделью цивилизации, культуры и общества? 3. Какие социальные ценности воплощает в себе современный спорт? 4. В чем проявляется наличие полярных ценностей в спорте? Приведите примеры. 5. Существует мнение, что большой спорт утратил игровое начало и превратился в сферу «серьезной» профессиональной деятельности. Согласны ли Вы с этим? 6. Какое влияние оказывают культурные нормы на	12	Тест. Доклад. Сообщение. Реферат. Опрос. Кейс-задание.

	функционирование общества и спорта как одного из его институтов? 7. Дайте характеристику культурно- нормативной структуре спорта. Какие нормы обладают наибольшей степенью принуждения на поведение спортсмена, а какие основаны преимущественно на его нравственном выборе? 8. Каково значение принципов Фэйр Плэй для современного спорта? Может ли спорт существовать без этих принципов? 9. Почему телесность человека является социокультурной ценностью и как это связано со спортом?		
3.	3. Спорт как социальный институт Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. Особенности институционального анализа спорта. 2. Институциональные черты физической культуры и спорта. 3. Какие этапы выделяют в развития социального института спорта? 4. Условия, обеспечивающие деятельность института физической культуры и спорта. 5. Системная и структурная организация спорта.	12	Тест. Доклад. Сообщение. Реферат. Опрос. Кейс-задание.
4	4. Спорт и социализация личности Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. Проанализируйте особенности социализации личности в сфере спорта Роль первичных и	12	Тест. Доклад. Сообщение. Реферат. Опрос. Кейс-задание.

	вторичных агентов социализации в жизненном самоопределении молодежи, вовлеченной в занятия спортом. 2. Место олимпийского движения в системе современного спорта и его социальные функции. 3. Основные направления деятельности параолимпийского, сурдоолимпийского и специального олимпийского движения. 4. На каких основных социальных проблемах сосредоточена критика олимпийского движения?		
Раздел 3 Эмпирические социологические исследования в сфере физической культуры и спорта			
5.	5. Методология и методика социологического исследования в сфере физической культуры и спорта Вопросы и задания для самостоятельной работы 1. Дайте характеристику понятиям «метод», «методика» и «методология». 2. Какие виды социологических исследований Вы знаете? 3. Чем отличается фундаментальное (научное) исследование от прикладного? Приведите примеры. 4. Что такое конкретное социологическое исследование? 5. Дайте характеристику основным этапам социологического исследования. 6. В чем принципиальные различия количественного и качественного подходов в социологии?	16	Тест. Доклад. Сообщение. Реферат. Опрос. Кейс-задание.

	7. Разработайте теоретико-методологическую часть программы 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)		
Всего		64	

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. Катаев, Д. В. Социология : учебное пособие : [16+] / Д. В. Катаев, А. В. Землянская ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – 94 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700455 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907461-62-8. – Текст : электронный
2. Коршунова, Н. Е. Социология спорта : учебник : [16+] / Н. Е. Коршунова, О. В. Шатаева. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 228 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698772 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2021-8. – DOI 10.23681/698772. – Текст : электронный.
3. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст : электронный.

4. Павленок, П. Д. Социология : учебное пособие : [16+] / П. Д. Павленок, Л. И. Савинов, Г. Т. Журавлев. – 3-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2018. – 734 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573154 (дата обращения: 19.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-01971-5. – 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-3	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». A/04.6 A/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». B/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	**Знает:** предмет, объект, основные функции социологии физической культуры и спорта, социологическую терминологию; место социологии физической культуры и спорта в системе гуманитарных дисциплин, понятия индивид, индивидуальность, личность, социализация, норма, социальный контроль, девиантное поведение в спорте; основы социального взаимодействия в команде. **Умеет:** использовать критерии и принципы научности для оценивания и анализа социальных фактов, явлений, тенденций в сфере физической культуры и спорта, устанавливать причинно-следственные связи между социальными общностями, выявлять закономерности их развития и функционирования, использовать положения и категории основных концепций социологии для оценивания и анализа социальных процессов физической культуры и спорта, общественного контроля личности; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции; использовать социологические методы в деятельности по разработке стратегии командной работы; учитывать социальные особенности людей при формировании и реализации стратегии командной работы и совместном обсуждения целей и направлений деятельности. **Имеет опыт:** владения устной и письменной речью с использованием социологической лексики, соблюдения принципов взаимодействия при личном и массовом общении в социальной общности (группе, движении, самоорганизации) в целях выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции, рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции.
УК-5	«Педагог дополнительного	**Знает** этапы развития социологии физической культуры и спорта как науки в России и зарубежом; вклад выдающихся ученых социологов в развитие спортивной науки, содержание и различия основных

	образования детей и взрослых». А/04.6 А/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». В/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. А/05.6	макро и микро парадигм социологии, особенности социологического подхода к дефинициям физической культуры и спорта, социальные законы и закономерности социальной динамики, классические и современные подходы к сущности социального конфликта и прогнозированию развития института спорта; основы социального взаимодействия в команде. **Умеет:** использовать положения и категории основных парадигм социологии для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений с сфере физической культуры и спорта, использовать положения и категории социологии для оценивания и анализа различных культурных тенденций, фактов и явлений, использовать положения и категории социологии для оценивания и прогнозирования социальных процессов, тенденций, фактов и явлений (в том числе конфликтов) в сфере физической культуры и спорта. **Имеет опыт:** критического восприятия информации, поступающей из различных информационных, в том числе социологических, анализа культурной специфики и межкультурного взаимодействия современных народов с учетом процессов глобализации и интеграции; организации социального взаимодействия в команде при формировании стратегии командной работы на основе совместного обсуждения целей и направлений деятельности для их реализации.
УК-6	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». А/04.6 А/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». В/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. А/05.6	**Знает:** понятие социальная структура общества, ее основные элементы, их взаимосвязи и функции, малые и большие социальные общности, закономерности процесса институализации и формализации социальных групп и организаций, категории социологической науки, применяемые при проведении социологического исследования в сфере физической культуры и спорта; имеет научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки. **Умеет:** применять структурно-функциональный подход для анализа текущей социальной ситуации, составить программу социологического исследования, подобрать адекватные ситуации методы сбора социологической информации. **Имеет опыт:** отстаивания собственной позиции в ходе публичных выступлений, дискуссий с использованием научной аргументации, владения устной и письменной речью с использованием социологической лексики, разработки рабочей программы социологического исследования в сфере физической культуры и спорта; критического восприятия социологической информации, содержащейся в различных

		социологических источниках (монографии, статьи в научных и популярных журналах, сайты в сети Интернет); развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей.

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 «Социология физической культуры и спорта» 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 «Социология физической культуры и спорта» 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	Б
2	Г
3	В
4	Б
5	А
6	Б
7	Б
8	Б
9	Б
10	В
11	А
12	Б
13	Б
14	В
15	Б
16	Б
17	Б
18	Б
19	Г
20	Б
21	Б
22	Б
23	Б

24	Б
25	Б
26	А
27	Б
28	Б
29	Б
30	В
31	Б
32	Б
33	Б
34	В
35	В
36	Б
37	Б
38	В
39	Б
40	Б

1. Что является основным объектом изучения социологии физической культуры и спорта?
а) Биомеханические особенности движений
б) Социальные закономерности функционирования и развития ФКиС
в) Психофизиологические адаптации к нагрузкам
г) Методика тренировочного процесса
2. Кто из перечисленных классиков социологии впервые систематически анализировал спорт как социальный феномен?
а) Эмиль Дюркгейм
б) Карл Маркс
в) Макс Вебер
г) Пьер Бурдье
3. Какая функция физической культуры и спорта направлена на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья населения?
а) Экономическая
б) Политическая
в) Оздоровительно-рекреативная
г) Престижная
4. Как называется процесс усвоения индивидом социальных норм, ценностей и образцов поведения в сфере физической активности?
а) Спортивная аккультурация
б) Физическая социализация
в) Тренировочная адаптация
г) Двигательная интеграция

5. Какое понятие обозначает совокупность социальных позиций и ролей, связанных с занятием физической культурой и спортом?
а) Спортивная стратификация
б) Физкультурно-спортивный образ жизни
в) Социальный институт спорта
г) Спортивная мобильность
6. Какой тип спортивной мобильности характеризует переход спортсмена из любительского спорта в профессиональный?
а) Горизонтальная
б) Вертикальная восходящая
в) Вертикальная нисходящая
г) Межпоколенная
7. Согласно теории Пьера Бурдье, успехи в спорте во многом зависят от:
а) Только врожденных физических данных
б) Объема экономического, культурного и социального капитала семьи
в) Государственного финансирования секции
г) Случайного стечения обстоятельств
8. Что понимается под «допингом» в социологическом контексте?
а) Медицинская процедура ускорения восстановления
б) Девиантное поведение, нарушающее спортивную этику и правила
в) Витаминный комплекс для спортсменов
г) Разрешенный метод повышения работоспособности
9. Какой социальный институт исторически первым начал регулировать международные спортивные отношения?
а) ФИФА
б) Международный олимпийский комитет (МОК)
в) ЮНЕСКО
г) Всемирная антидопинговая ассоциация (WADA)
10. Какое явление в социологии спорта обозначает чрезмерную значимость победы, при которой деформируются спортивные ценности?
а) Агон-ориентация
б) Спортивный фатализм
в) Витторизм (викторизм)
г) Людоцентризм
11. Кто ввел понятие «спортизация» для описания распространения спортивных практик по всему миру?
а) Аллен Гуттман
б) Норберт Элиас
в) Эрик Дёрр
г) Джон Лой
12. Какая из перечисленных характеристик соответствует любительскому спорту по классическому определению?
а) Основной доход – призовые и рекламные контракты
б) Спорт как досуг, не связанный с материальным вознаграждением

в) Обязательное наличие спортивного разряда
г) Запрет на участие в соревнованиях старше 30 лет

13. Как называется теория, рассматривающая спорт как «социальную подсистему», выполняющую стабилизирующую функцию в обществе?
а) Теория конфликта
б) Структурный функционализм
в) Символический интеракционизм
г) Теория рационального выбора

14. Что из перечисленного является примером скрытой (латентной) функции спорта?
а) Укрепление здоровья
б) Формирование патриотизма через победы сборной
в) Снятие социальной напряженности посредством «эмоциональной разрядки» болельщиков
г) Развитие профильных спортивных сооружений

15. Какой тип фан-поведения характеризуется агрессией, вандализмом и столкновениями с другими болельщиками?
а) Ритуализированная поддержка
б) Футбольное хулиганство
в) Виртуальное фанатство
г) Эскапистское болельщичество

16. В работах Норберта Элиаса процесс трансформации агрессивных народных игр в современный спорт рассматривается как часть:
а) Индустриализации
б) Процесса цивилизации
в) Глобализации
г) Демократизации

17. Какое понятие описывает ситуацию, когда индивид использует спорт для повышения своего социального статуса (например, из низов в элиту)?
а) Социальная репродукция
б) Канализация социальной мобильности
в) Спортивная аномия
г) Институциональная изоморфия

18. Что означает гендерное неравенство в спорте?
а) Равное представительство мужчин и женщин в спортивных федерациях
б) Неравный доступ к ресурсам, финансированию, вниманию СМИ в зависимости от пола
в) Обязательное разделение соревнований по полу
г) Отсутствие женщин в Олимпийской программе

19. Кто из исследователей ввел термин «спортивная этика труда» (sport work ethic)?
а) Джеймс Коулман
б) Нил Смелзер

в) Говард Беккер
г) Уильям Морган

20. Как называется процесс превращения спорта в товар, подчиненный законам рынка (продажа билетов, трансляции, спонсорство)?

а) Спортизация
б) Коммерциализация спорта
в) Политизация спорта
г) Профессионализация

21. Социальный институт физической культуры и спорта выполняет нормативную функцию, которая проявляется в:

а) Строительстве стадионов
б) Разработке правил соревнований и системы разрядов
в) Привлечении бюджетных средств
г) Медицинском обеспечении спортсменов

22. Какое из утверждений соответствует теории конфликта (марксистской традиции) в социологии спорта?

а) Спорт способствует социальной гармонии и солидарности
б) Спорт воспроизводит классовое неравенство и отвлекает трудящихся от революционной борьбы
в) Спорт – это арена для самореализации личности вне зависимости от класса
г) Спорт является нейтральной социальной практикой

23. Что такое «спортивная карьера» с социологической точки зрения?

а) Только достижение мастера спорта международного класса
б) Последовательность социальных ролей и статусов, связанных с занятиями спортом на протяжении жизни
в) Участие в одних соревнованиях
г) Работа тренером после окончания выступлений

24. Какой эффект часто называют «эффектом Розиты» (или «эффектом победной волны») в фан-сообществах?

а) Резкое снижение агрессии после победы
б) Увеличение числа новых болельщиков после успеха команды
в) Переход болельщиков к команде-сопернику при неудачах
г) Полное исчезновение фан-движения

25. Что означает термин «социальный капитал» применительно к спортивной секции?

а) Сумма денег на счету федерации
б) Совокупность социальных связей, доверия и взаимопомощи между членами секции
в) Количество золотых медалей
г) Стоимость спортивного инвентаря

26. Кто из авторов разработал концепцию «спортивного племени» (sports tribe) для описания современных фан-групп?

а) Мишель Маффесоли
б) Энтони Гидденс

в) Юрген Хабермас
г) Зигмунт Бауман

27. Какой вид девиантного поведения в спорте связан с «игрой на результат» (договорные матчи)?
а) Позитивная девиация
б) Негативная девиация (коррупция)
в) Инновация (по Мертону)
г) Ритуализм

28. Какая социальная группа в спорте чаще всего оказывается объектом дискриминации по расовому/этническому признаку?
а) Тренеры
б) Темнокожие спортсмены в некоторых видах спорта (например, в скалолазании)
в) Женщины-судьи
г) Спортсмены-инвалиды

29. Под «двойной карьерой» спортсмена обычно понимают:
а) Одновременное участие в двух видах спорта
б) Сочетание профессионального спорта и получения образования/работы по другой специальности
в) Работу тренера и спортсмена одновременно
г) Игровую и административную деятельность в клубе

30. Согласно концепции Э. Гоффмана, спортивная команда может рассматриваться как:
а) Тотальный институт
б) Социальная сеть
в) Командная презентация (драматургическая модель)
г) Бюрократическая организация

31. Какая функция спорта наиболее ярко проявляется в период проведения крупных международных турниров (Олимпиада, ЧМ)?
а) Регулятивная
б) Интегративная и патриотическая
в) Селективная
г) Гедонистическая

32. Что из перечисленного является эмпирическим методом социологии ФКиС?
а) Биохимический анализ крови
б) Социологический опрос (анкетирование, интервью)
в) Педагогический эксперимент
г) Хронометраж упражнений

33. Термин «спортивная ратификация» используется для обозначения:
а) Официального признания рекорда
б) Легитимации спортивных достижений и статусов через государственные структуры

в) Подписания контракта спортсмена
г) Процесса перехода в другой клуб

34. Как называется явление, когда спортсмены из развивающихся стран мигрируют в более богатые клубы/лиги?

а) Утечка мозгов
б) Спортивная колониализация
в) Транснациональная спортивная миграция
г) Спортивный империализм

35. В рамках какой социологической парадигмы изучаются микро-взаимодействия тренера и спортсмена, символические жесты и язык тела?

а) Структурного функционализма
б) Теории конфликта
в) Символического интеракционизма
г) Неоинституционализма

36. Что означает понятие «олимпийское перемирие» (Ekecheiria) в социокультурном контексте?

а) Бойкот Олимпийских игр
б) Традиция прекращения войн на время Олимпиады
в) Объединение античных и современных игр
г) Соревнования без зрителей

37. Какой фактор наиболее сильно влияет на выбор детьми вида спорта (согласно социологическим исследованиям)?

а) Телевизионная популярность вида спорта
б) Пример родителей и ближайшего окружения, доступность секции
в) Государственные программы подготовки резерва
г) Высокие призовые в профессионалах

38. К какому типу общностей относится «спортивная фанатская группа»?

а) Территориальная
б) Этническая
в) Неформальная субкультурная (по интересам)
г) Профессиональная ассоциация

39. Какое социальное последствие массового спорта отмечается в работах по социальной интеграции?

а) Усиление классовых различий
б) Снижение уровня преступности среди молодежи (при условии доступности)
в) Рост национализма
г) Элитизация и закрытость клубов

40. Что из перечисленного является задачей социологии физической культуры и спорта как науки?

а) Разработка новых упражнений

б) Выявление социальных факторов, влияющих на эффективность спортивной деятельности, и оптимизация спортивной политики
в) Лечение спортивных травм
г) Повышение личных рекордов

7.2.3. Вопросы к зачету

1. Социология физической культуры и спорта как научная дисциплина. Ее объект, предмет и функции.
2. Становление и развитие социологии физической культуры спорта.
3. Социология физической культуры спорта в структуре социологического знания.
4. Социологическая интерпретация понятий «физическая культура» и «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.

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 «Социология физической культуры и спорта», представлены в разделе «Приложение».

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная)

1. Коршунова, Н. Е. Социология спорта : учебник : [16+] / Н. Е. Коршунова, О. В. Шатаева. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 228 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698772 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2021-8. – DOI 10.23681/698772. – Текст : электронный.
2. Павленок, П. Д. Социология : учебное пособие : [16+] / П. Д. Павленок, Л. И. Савинов, Г. Т. Журавлев. – 3-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2018. – 734 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573154 (дата обращения:

29.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-01971-5. – Текст : электронный.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

3. Катаев, Д. В. Социология : учебное пособие : [16+] / Д. В. Катаев, А. В. Землянская ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – 94 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700455 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907461-62-8. – Текст : электронный

4. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст : электронный.

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

Интернет-источники:

1. Институт социологии Российской академии наук [Электронный ресурс]: официальный портал. – Режим доступа*:* http://www.isras.ru/ (Дата обращения 27.05.26)
2. Социологические исследования. Ежемесячный научный и общественно-политический журнал Российской Академии наук [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа*:* http://socis.isras.ru/ (Дата обращения 27.05.26)

Электронные библиотеки

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

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Изучение дисциплины «Социология физической культуры и спорта» 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. 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; 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	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная	Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7

аттестации и самостоятельной работы	магнитная трёхэлементная 300*130 см.	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;
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 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 приложенийдля 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	26.06.2026	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.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Кейс-задания

1. Влияние социальных медиа на восприятие физической культуры и спорта
Описание ситуации:

В последние годы социальные сети стали важными платформами для продвижения физической культуры и спортивных мероприятий. Фитнес-тренеры, спортсмены и спортивные организации активно используют эти платформы для привлечения аудитории, продвижения здорового образа жизни и увеличения вовлеченности.

Вопросы для анализа:

1. Как социальные медиа влияют на восприятие физической культуры среди молодежи?
2. Какие положительные и отрицательные аспекты использования социальных медиа в продвижении физической культуры и спорта можно выделить?
3. Как использование социальных медиа влияет на мотивацию людей заниматься спортом?
4. Какие проблемы могут возникнуть из-за чрезмерного использования социальных медиа в контексте физической культуры и спорта?
5. Какие стратегии могут быть использованы для минимизации негативных эффектов и усиления положительных аспектов влияния социальных медиа на физическую культуру?

Данный кейс позволяет студентам анализировать сложные взаимосвязи между современными технологиями и социальными аспектами физической культуры и спорта.

2. «Социальные барьеры на пути повышения физкультурно-спортивной активности населения».

Описание ситуации:

В городе N наблюдается низкий уровень занятий физической культурой и спортом среди населения. По данным социологических опросов, около 60% жителей не занимаются спортом регулярно, а 30% вообще не занимаются. При этом 45% опрошенных отмечают, что хотели бы начать заниматься, но сталкиваются с препятствиями.

Данные для анализа:

- 25% респондентов указали на отсутствие времени из-за работы и семейных обязанностей.
- 20% отметили высокую стоимость спортивных секций и фитнес-клубов.
- 15% пожаловались на отсутствие поблизости доступных спортивных объектов (стадионов, бассейнов, тренажёрных залов).
- 10% упомянули проблемы со здоровьем, которые мешают занятиям спортом.
- 10% считают, что не обладают достаточной физической подготовкой для занятий в группах.

Вопросы для анализа:

1. Какие социальные факторы, согласно данным опроса, препятствуют повышению физкультурно-спортивной активности населения?
2. Как можно классифицировать эти барьеры с точки зрения социологии (например, экономические, временные, инфраструктурные, психологические)?
3. Какие группы населения наиболее уязвимы в контексте этих барьеров (например, работающие родители, люди с низким доходом, жители отдалённых районов)?
4. Предложите 2–3 меры, которые могли бы помочь преодолеть выявленные барьеры на местном уровне. Обоснуйте их с позиции социологии физической культуры и спорта.
5. Как влияние средств массовой информации и социальных сетей может повлиять на восприятие спорта и физической культуры в этом контексте?

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

Кафедра ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«5» 06 2026 г.
протокол № 10/26
Заведующий кафедрой
К.Н. Ефременков

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
«05» 06 26 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

Форма обучения: очная

Курс – 1
Семестр – 1
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработала:
Терехова А.А., преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

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 (18 часов) 10
5.2.2. Содержание практических занятий (34 часа) 17
6. Самостоятельная работа студентов 26
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 27
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 27
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 29
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 29
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине 29
7.2.3.Темы рефератов 36
7.2.4. Вопросы к зачету 37
7.2.5. Критерии оценивания реферата, проекта, эссе, письменной работы. 38
8. Перечень основной и дополнительной литературы 39
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 41
Приложение 45

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Основы российской государственности» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 N 1456, от 08.02.2021 N 83).

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

Профессиональные стандарты **(ПС)***:*

01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых;

05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта;

05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

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

Основной целью преподавания дисциплины «Основы российской государственности» является формирование у обучающихся системы знаний, навыков и компетенций, а также ценностей, правил и норм поведения, связанных с осознанием принадлежности к российскому обществу, развитием чувства патриотизма и гражданственности, формированием духовно-нравственного и культурного фундамента развитой и цельной личности,

сопрягающей личное достоинство и успех с общественным прогрессом и политической стабильностью своей Родины и осознающей особенности исторического пути российского государства, самобытность его политической организации.

Реализация курса предполагает последовательное освоение студентами знаний, представлений, научных концепций, а также исторических, культурологических, социологических и иных данных, связанных с проблематикой развития российской цивилизации и её государственности в исторической ретроспективе и в условиях актуальных вызовов политической, экономической, техногенной и иной природы.

Исходя из поставленной цели, для её достижения в рамках дисциплины можно выделить следующие задачи:

– представить историю российской государственности в её непрерывном цивилизационном измерении, отразить её наиболее значимые особенности, принципы и актуальные ориентиры;

– раскрыть ценностно-поведенческое содержание гражданственности и патриотизма, неотделимого от развитого критического мышления, свободного развития личности и способности независимого суждения об актуальном политико-культурном контексте;

– рассмотреть фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием российской цивилизации, представить их в актуальной и значимой перспективе, воспитывающей в гражданине гордость и сопричастность своей культуре и своему народу;

– представить ключевые смыслы, этические и мировоззренческие доктрины, сложившиеся внутри российской цивилизации и отражающие её многонациональный, многоконфессиональный и солидарный (общинный) характер;

– рассмотреть 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;

– исследовать наиболее вероятные внешние и внутренние вызовы, стоящие перед лицом российской цивилизации и её государственностью в настоящий момент, обозначить образы будущего и ключевые сценарии её перспективного развития;

– обозначить фундаментальные ценностные принципы (константы) российской цивилизации (единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также связанные между собой ценностные ориентиры российского цивилизационного развития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– осознавать современную российскую государственность и актуальное политическое устройство страны в широком культурно-ценностном и

историческом контексте, воспринимать непрерывный характер отечественной истории и многонациональный, цивилизационный вектор её развития;

– воспринимать и разделять зрелое чувство гражданственности и патриотизма, чувствовать свою принадлежность к российской цивилизации и российскому обществу, воспринимать свое личностное развитие сквозь призму общественного блага и релевантных для человека морально-нравственных ориентиров;

– участвовать в формировании и совершенствовании политического уклада своей Родины, принимать и разделять ответственность за происходящее в стране, осознавать значимость своего гражданского участия и перспективы своей самореализации в общественно-политической жизни;

– развить в себе навык критического мышления и независимого суждения, позволяющего совершенствовать свои академические и исследовательские компетенции, в том числе в соотнесении с актуальными проблемами и вызовами;

– сформировать у себя способность к внимательному, объективному и цельному анализу поступающей общественно-политической информации, умение проверять различные мнения, позиции и высказывания на достоверность, непротиворечивость и возможную ангажированность;

– усовершенствовать свои навыки личной и массовой коммуникации, развить в себе способность к компромиссу и диалогу, уважительному принятию национальных, религиозных, культурных и мировоззренческих особенностей различных народов и сообществ;

– уверенно владеть ключевой информацией о политическом устройстве своей страны, своего региона и своей местности, сформировать компетенции осознанного исторического восприятия и политического анализа;

– сформировать у себя способность к развитию и выражению активной гражданской и политической позиции, выработать ценностно значимый навык вовлеченности в общественную жизнь и неравнодушной сопричастности (эмпатии) ключевым проблемам своего сообщества и своей Родины.

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; - особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». A/04.6 A/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».	УК-5

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.	B/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	
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.	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». A/04.6 A/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». B/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	УК-5
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	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых». A/04.6 A/05.6 «Специалист по инструкторской и методической работе в	УК-5

мышления.	области физической культуры и спорта». B/02.6 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6	

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 семестре по очной 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

№ п/п	Наименование раздела	Ауд. нагрузка	Лекции	Семинары	Внеаудиторная нагрузка	Всего
1.	Что такое Россия	8 ч.	2	6	*16 часов*	*72 часа (2з.е.)*
2.	Российское государство-цивилизация	12 ч.	4	8		
3.	Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации	10 ч.	4	6		
4.	Политическое устройство России	10 ч.	4	6		
5.	Вызовы будущего и развитие страны	12 ч.	4	8		
6.	*Общая трудоемкость*	*52 ч.*	*18*	*34*		
7.	*Промежуточная аттестация (зачет)*	*4 часа*				

5. Содержание дисциплины

5.1 Количество часов по видам занятий

Наименование разделов	Темы лекций	Темы семинаров
Раздел 1 Что такое Россия	*Лекция 1* Россия: цифры и факты	*Семинар 1* Официальные символы России. Неформальные символы России *Семинар 2* Факторы исторического развития *Семинар 3* Современное российское общество
Раздел 2 Российское государство-цивилизация	*Лекция 1* Цивилизационный подход: возможности и ограничения *Лекция 2* Философское осмысление России как цивилизации	*Семинар 1* Применимость и альтернативы цивилизационного подхода *Семинар 2* Классические и современные версии цивилизационного подхода *Семинар 3* Российская цивилизация в истории отечественной мысли *Семинар 4* Российская цивилизационная идентичность на современном этапе
Раздел 3 Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации	*Лекция 1* Мировоззрение и идентичность как философско-правовые категории *Лекция 2* Мировоззренческие принципы (константы)	*Семинар 1* Концепт мировоззрения в социальных науках Выдающиеся персоналии (герои) российской истории *Семинар 2* Ценности как фактор общественного развития.

	российской цивилизации	Системная модель гражданского мировоззрения
Раздел 4 Политическое устройство России	*Лекция 1* Конституционные принципы и разделение властей *Лекция 2* Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы	*Семинар 1* Основы конституционного строя. Ветви и уровни власти *Семинар 2* Стратегическое планирование в Российской Федерации. Национальные проекты и государственные программы. *Семинар 3* Гражданское участие в развитии страны
Раздел 5 Вызовы будущего и развитие страны	*Лекция 1* Актуальные вызовы и проблемы развития России *Лекция 2* Сценарии развития российской цивилизации	*Семинар 1* Россия в системе мировой политики и международных отношений *Семинар 2* Россия и глобальные вызовы *Семинар 3* Внутренние вызовы общественному развитию *Семинар 4* Образы будущего России.

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

В результате освоения дисциплины студент должен:

Иметь представление:

– о цивилизационном характере российской государственности, её основных особенностях, ценностных принципах и ориентирах;

– о ключевых смыслах, этических и мировоззренческих доктринах, сложившихся внутри российской цивилизации и отражающих её многонациональный, многоконфессиональный и солидарный (общинный) характер;

– о наиболее вероятных внешних и внутренних вызовах, стоящих перед лицом российской цивилизации и её государственностью в настоящий момент, ключевых сценариях перспективного развития России;

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;

Владеть:

– навыками осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции;

– навыками аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера;

– развитым чувством гражданственности и патриотизма, навыками самостоятельного критического мышления.

5.2.1. Содержание лекционных занятий (18 часов)

1. Лекция по теме: Россия: цифры и факты (2 часа).

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.

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.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об объективных и характерных данных о России, ее географии, ресурсах, экономике, её природных богатствах;

умений объяснять природно-географические, социально-политические и основные экономические характеристики современной России. Также сравнивать территорию и границы, часовые пояса, климатические зоны;

навыков применения исторически обусловленного разнообразия субъектов федерации, языков и религий, многонациональной российской культуры.

Изучение темы направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5)

Литература: 1-3.

2. Лекция по теме: Цивилизационный подход: возможности и ограничения (2 часа).

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.

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.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проблемах исторического развития в философии истории;

умений объяснять преимущества и недостатки цивилизационного подхода;

навыков применения детерминант и характеристик цивилизаций в концепциях А. Тойнби, О. Шпенглера, С. Хантингтона.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-3.

3. Лекция по теме: Философское осмысление России как цивилизации (2 часа).

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.

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.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об исторических, географических, институциональных оснований формирования российской цивилизации: истории многонационального (наднационального) характера общества, перехода от имперской организации к федеративному государству,

межцивилизационного диалога за пределами России (и внутри нее);

умений оценивать роль и миссию России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры;

навыков применения российских цивилизационных 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).

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-4.

4. Лекция по теме: Мировоззрение и идентичность как философско-правовые категории (2 часа).

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.

План:

1. Мировоззрение как функциональная система.
2. Исторические типы мировоззрения.
3. Миропонимание, мироощущение, миропостижение: содержание и соотношение категорий.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о понятии и сущности мировоззрения. Мировоззрение как функциональная система, её категорий;

умений объяснять исторические типы мировоззрения: мифологическое мировоззрение, религиозное мировоззрение, философское мировоззрение, научное мировоззрение;

навыков построения системной модели мировоззрения, формирования экзистенциальных ценностей: жизнь, смерть, любовь, свобода, творчество.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-4.

5. Лекция по теме: Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации (2 часа).

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.

План:

1. Высшие ценности государства.
2. Идеология и ее функции.
3. Исторический опыт формирования государственной идеологии России.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** идеологии, ее функциях;

умений объяснять высшие ценности государства;

навыков применения исторического опыты формирования государственной идеологии России.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-4.

6. Лекция по теме: Конституционные принципы и разделение властей (2 часа).

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.

План:

1. Признаки государства.
2. Основы конституционного строя Российской Федерации.
3. Организация государственного управления в Российской Федерации.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** признаков государства;

умений объяснять организацию государственного управления в Российской Федерации;

навыков применения основ конституционного строя Российской Федерации.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-4.

7. Лекция по теме: Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы (2 часа).

Институт стратегического планирования в современной России. Приоритеты долгосрочного развития и повышения эффективности государственного управления в России 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.

План:

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.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** институтов стратегического планирования в современной России;

умений объяснять инструменты стратегического планирования – национальные проекты и программы;

навыков применения развивающихся национальных проектов.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

8. Лекция по теме: Актуальные вызовы и проблемы развития России (2 часа).

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.

План:

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.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** понятия и сущности цивилизационных вызовов;

умений объяснять способы преодоления вызовов обществом;

навыков применения классификации цивилизационных вызовов.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

9. Лекция 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.

План:

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.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** проектных цепочек: ценности – цели – проблемы (как препятствия достижения целей) – средства (как способы решения проблем) – результат;

умений объяснять желаемый образ будущего для России как достижение ее ценностных целей;

навыков применения ключевых сценариев перспективного развития России.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-6.

5.2.2. Содержание практических занятий (34 часа)

1. Семинар по теме: Официальные символы России. Неформальные символы России (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Обсуждение истории ключевых государственных символов нашей страны - флага, герба и гимна. Дискуссии о значении этих символов, презентации студентов о символах своей малой родины (региона или населенного пункта), интеллектуальная игра-викторина на знание

неформальных символов страны, тесты и дискуссии о таких символах, ответы на вопросы обучающихся, свободные дискуссии.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** истории ключевых государственных символах нашей страны – флага, герба и гимна;

умений дискутировать о значении этих символов, презентации студентов о символах своей малой родины;

навыков применения полученных знаний в интеллектуальных играх-викторинах, тестах, ответах на вопросы обучающихся.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-3.

2. Семинар по теме: Факторы исторического развития - (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Интерактивное представление ключевых (или наиболее знаменательных) фактов о России, дискуссии о положительной или отрицательной роли ключевых особенностей страны (территориальная протяженность, ресурсная обеспеченность и т.д.), ответы на вопросы обучающихся. Представление ключевых ресурсов страны и исторических вызовов, актуальных для Отечества на протяжении всей его истории.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** интерактивного представления ключевых фактов о России;

умений вести дискуссию о положительной или отрицательной роли ключевых особенностей страны (территориальная протяженность, ресурсная обеспеченность и т.д.);

навыков ответов, на вопросы обучающихся по данной тематике.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-3.

3. Семинар по теме: Современное российское общество (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Представление и обсуждение актуальных социологических данных о России, тесты, игры и викторины по поводу отдельных аспектов таких данных, дискуссии и ответы на вопросы обучающихся.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о современном российском обществе;

умений собирать социологические данные о России;

навыков прохождения тестов, игр и викторин по поводу отдельных аспектов по данной тематике.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-3.

4. Семинар по теме: Применимость и альтернативы цивилизационного подхода (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Иммерсивно-дискуссионное обсуждение ситуаций цивилизационного сдвига (цивилизационного выбора), студенческие дебаты о цивилизационном подходе и границах его применимости в отношении различных сообществ, обращение к мультимедийным образовательным порталам. Презентации и групповые проекты по особенностям (преимуществам и недостаткам) различных направлений исследований общества (от формационного подхода до национализма).

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о цивилизационном подходе и границах его применимости в отношении различных сообществ, обращение к мультимедийным образовательным порталам;

умений иммерсивно-дискуссионно обсуждать ситуации цивилизационного сдвига;

навыков применения презентаций и групповых проектов по особенностям (преимуществам и недостаткам) различных направлений исследований общества.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-3.

5. Семинар по теме: Классические и современные версии цивилизационного подхода (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Обсуждение (в рамках презентаций, докладов или дискуссионно-диалоговых форм) развития цивилизационного подхода - от классических подходов Данилевского и Тойнби до более современных и актуальных (Макнил, Дугин). Обсуждение изменений, произошедших с цивилизационным подходом и его основным категориально-понятийным аппаратом («цивилизация», «культура» и проч.)

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о развитии цивилизационного подхода - от классических подходов Данилевского и Тойнби до современных и актуальных (Макнил, Дугин);

умений обсуждать изменения, произошедшие с цивилизационным подходом и его основным категориально-понятийным аппаратом («цивилизация», «культура» и проч.);

навыков применения классических и современных версий цивилизационного подхода.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-4.

6. Семинар по теме: Российская цивилизация в истории отечественной мысли (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Обсуждение (в рамках деловых игр и сценарных техник) ключевых факторов, определяющих развитие российской цивилизации, с точки зрения отечественных социально-гуманитарных школ. Презентационные проекты о российских мыслителях, ответы на вопросы обучающихся, свободные дискуссии. Обсуждение имеющегося осмысления миссии России, её роли и предназначения в рамках групповых проектов, кейс-стадий и анализа литературы.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о российской цивилизации в истории отечественной мысли;

умений обсуждать (в рамках деловых игр и сценарных техник) ключевых факторов, определяющих развитие российской цивилизации, с точки зрения отечественных социально-гуманитарных школ;

навыков применения презентационных проектов о российских мыслителях, ответах на вопросы обучающихся, свободных дискуссиях.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-4.

7. Семинар по теме: Российская цивилизационная идентичность на современном этапе (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Обсуждение актуальных социологических данных о российской идентичности, сравнительный анализ различных современных цивилизаций по четко определенным критериям с целью закрепления понимания студентами прикладного измерения цивилизационного подхода и развития у них навыков сравнительного анализа. Интерактивные образовательные технологии (дискуссии, дебаты), привязанные к ключевым позициям о настоящем и будущем российской цивилизации, механизмах поддержки сложившегося цивилизационного наследия и пр.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о российской цивилизационной идентичности на современном этапе;

умений обсуждать актуальные социологические данные о российской идентичности, проводить сравнительный анализ различных современных цивилизаций по четко определенным критериям с целью закрепления понимания студентами прикладного измерения цивилизационного подхода;

навыков применения интерактивных образовательных технологии

(дискуссии, дебаты), привязанные к ключевым позициям о настоящем и будущем российской цивилизации, механизмах поддержки сложившегося цивилизационного наследия и пр.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

8. Семинар по теме: Концепт мировоззрения в социальных науках. Выдающиеся персоналии (герои) российской истории (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Дискуссии, кейс-стадий и работа с эмпирическими (социологическими) данными в рамках проблемного обучения, связанного с особенностями современного общественного мнения и общественного сознания. Определение ключевых ценностных вызовов, описание их эффекта на трансформацию общества, власти и государства, представление результатов через квизы, квесты и викторины. Питч-сессии по основным концепциям мировоззрения, проектные презентации о понятиях, смежных с мировоззрением («идентичность», «культура» и пр.). Доклады и дебаты по ключевым концепциям мировоззрения, представленным в программе дисциплины. Презентации студентов о своих выдающихся земляках и родственниках-героях, ответы на вопросы обучающихся, «печа-куча», групповые проекты, работа с кейсами (кейс-стадий).

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о концепте мировоззрения в социальных науках;

умений определять ключевые ценностные вызовы, описание их эффекта на трансформацию общества, власти и государства, представление результатов через квизы, квесты и викторины;

навыков применения питч-сессии по основным концепциям мировоззрения, проектные презентации о понятиях, смежных с мировоззрением («идентичность», «культура» и пр.).

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

9. Семинар по теме: Ценности как фактор общественного развития. Системная модель гражданского мировоззрения (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Доклады и презентации по значению ценностей для общественного развития, а также по ключевым ценностным принципам российской цивилизации. Просмотр и обсуждение мультимедийных материалов. Игровая и проектная «развертка» ценностей и ценностных принципов по схеме «символы – идеи – нормы – ритуалы – институты».

Открытые дискуссии и студенческие дебаты, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов. Представление ключевых элементов системной модели мировоззрения («человек – семья – общество – государство – страна»). Дебаты об их значении и содержании в современной студенческой среде. Разбор кейсов (кейс-стадий). Проектная деятельность. Деловые игры на определение мировоззренческих установок, сценарии мировоззренческого моделирования (погружение в мировоззрения одногруппников и однокурсников).

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о представлении ключевых элементов системной модели мировоззрения («человек – семья – общество – государство – страна»);

умений составлять доклады и презентации по значению ценностей для общественного развития, а также по ключевым ценностным принципам российской цивилизации;

навыков разбора кейсов (кейс-стадий), проектной деятельности, деловых игр на определение мировоззренческих установок, сценариев мировоззренческого моделирования (погружение в мировоззрения одногруппников и однокурсников).

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

10. Семинар по теме: Основы конституционного строя. Ветви и уровни власти (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Прикладные мастерские (воркшопы) с привлечением специалистов-практиков для совершенствования содержания ключевых понятий, связанных с обсуждением политического устройства (к примеру, «государства», «власти» и «легитимности»), а также основных конституционных принципов российского государства («демократическое государство», «социальное государство», «светское государство», отсутствие обязательной государственной идеологии и пр.). Деловые игры и проектная деятельность по обсуждению различных вариантов конфигурации уровней и ветвей власти. Дебаты о политическом устройстве Российской Федерации (о прошлых решениях, современных инициативах и потенциально возможных изменениях), деловые игры.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об основах конституционного строя, ветвей и уровней власти;

умений организовывать мастерские (воркшопы) с привлечением специалистов-практиков для совершенствования содержания ключевых понятий, связанных с обсуждением политического устройства;

навыков проведения дебатов о политическом устройстве Российской Федерации (о прошлых решениях, современных инициативах и потенциально возможных изменениях), деловых игр.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

11. Семинар по теме: Стратегическое планирование в Российской Федерации. Национальные проекты и государственные программы (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Разбор ключевых государственных решений, связанных с развитием системы стратегического планирования в России (от имперского времени до сегодняшнего дня). Обзор исторических практик стратегического планирования. Обзор важнейших документов стратегического планирования и связанных с ними решений относительно национальных целей развития, приоритетов и программ. Презентации государственных программ и национальных проектов с точки зрения их соотнесения с ценностными ориентирами.

Деловые игры по стратегическому планированию с обсуждением ретроспективного (ключевые решения советской эпохи) и/или перспективного (возможные будущие решения) аспекта.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о национальных проектах и государственных программах;

умений разбора ключевых государственных решений, связанных с развитием системы стратегического планирования в России (от имперского времени до сегодняшнего дня); обзора важнейших документов стратегического планирования и связанных с ними решений относительно национальных целей развития, приоритетов и программ;

навыков составления презентации государственных программ и национальных проектов с точки зрения их соотнесения с ценностными ориентирами.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

12. Семинар по теме: Гражданское участие в развитии страны (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Личное участие в общественной жизни: институты представительства и формы прямого участия граждан в политике. Участие в выборах как гражданский долг; вопросы организации референдумов и общероссийских голосований. Правотворческая инициатива и обращение в органы власти. Публичные слушания и общественные обсуждения как формы

непосредственного участия в осуществлении управления.

Разбор кейсов (кейс-стадий) прямого участия граждан в решении значимых социальных вопросов. Индивидуальные проекты и деловые игры, дебаты по формам непосредственного решения насущных проблем силами общественных организаций и объединений.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о вопросах организации референдумов и общероссийских голосований;

умений организовывать правотворческую инициативу и обращение в органы власти;

навыков составления индивидуальных проектов и деловых игр, дебатов по формам непосредственного решения насущных проблем силами общественных организаций и объединений.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

13. Семинар по теме: Россия в системе мировой политики и международных отношений (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Обсуждение современного положения России на мировой арене с точки зрения различных школ (парадигм) мировой политики и международных отношений: реализма, идеализма (либерализма) и пр. Интеллектуальные игры и викторины, посвященные текущему состоянию страны.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о России в системе мировой политики и международных отношений;

умений обсуждать современное положение России на мировой арене с точки зрения различных школ (парадигм) мировой политики и международных отношений: реализма, идеализма (либерализма) и пр.;

навыков применения интеллектуальных игр и викторин, посвященных текущему состоянию страны.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

14. Семинар по теме: Россия и глобальные вызовы (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Деловые игры по определению вызовов, дискуссии и дебаты о списке глобальных проблем, имеющих приоритетное значение для России. Разбор кейсов, проблемные выступления. Применение метода Дельфи для работы с обучающимися.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о глобальных

вызовах России;

умений применять метод Дельфи для работы со студентами;

навыков применения разбора кейсов, проблемных выступлений.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

15. Семинар по теме: Внутренние вызовы общественному развитию (2 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Кейс-стадий, кейсы и викторины, посвященные внутрироссийским проблемам и вызовам. Деловые игры, проектные презентации, дебаты с участием студентов и/или приглашенных участников.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о внутренних вызовах общественному развитию России;

умений применять деловые игры, проектные презентации, дебаты с участием студентов и/или приглашенных участников;

навыков применения кейс-стадий, кейсов и викторин, посвященных внутрироссийским проблемам и вызовам.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

16. Семинар по теме: Образы будущего России (4 часа) – *презентационные проекты, обращение к мультимедийным образовательным порталам, просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов.*

План: Групповые проекты по работе с источниками или презентациям различных версий образа будущего России. Деловые игры. Проектная деятельность и сценарное моделирование. Тематические мастерские по обсуждению каждого из вызовов, деловые игры и техники сценарного моделирования возможных ответов на обозначенные выводы, открытые лекции и дискуссии, студенческие дебаты.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о образах будущего России;

умений применять групповые проекты по работе с источниками или презентациям различных версий образа будущего России;

навыков проектной деятельности и сценарного моделирования.

Изучение тем направлено на формирование универсальных компетенций (УК-5).

Литература: 1-5.

В рамках преподавания дисциплины, наряду с классическими образовательными методиками, предполагающими обращение к таким формам работы, как лекции, семинары и коллоквиумы, возможно

использовать и следующие образовательные технологии:

– обращение к мультимедийному образовательному порталу «ДНК России»;

– открытые лекции, проблемные лекции и публичные дискуссии по разделам дисциплины и отдельным тематическим рубрикам её содержания;

– проведение сопроводительных научных конференций и олимпиад, связанных с тематикой дисциплины;

– прикладные мастер-классы для совершенствования конкретных и специализированных навыков, в т.ч. в области политической грамотности, развития коммуникативных способностей, овладения переговорными техниками и пр.;

– деловые игры, работа с кейсами (кейс-стади) и техники сценарного моделирования;

– квесты, квизы, иные формы интерактивной работы по принципу викторины и интеллектуального конкурса;

– студенческие дебаты, «печа-куча»;

– анализ литературы и правовых актов, работа с источниками;

– доклады, «мозговой штурм» и проектная деятельность студентов;

– иммерсивные и интерактивные мероприятия, в т.ч. за пределами образовательных учреждений и организаций, - при содействии институтов культуры, просвещения, науки и образования;

– просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов, в т.ч. специально спроектированных для преподавательских целей квалифицированными профессионалами в области социального знания.

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Количество часов	Виды контроля
1.	Что такое Россия	8	вопросы для семинара; - доклад (устный); - реферат / эссе; - презентация; - контрольные задания, в т.ч. в тестовой форме
2.	Российское государство-цивилизация	12	вопросы для семинара; - доклад (устный); - реферат / проект / эссе; - презентация; - контрольные задания, в т.ч. в тестовой форме
3.	Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации	10	вопросы для семинара; - доклад (устный); - реферат / проект / эссе; - презентация; - контрольные задания, в т.ч. в тестовой форме

4.	Политическое устройство России	10	вопросы для семинара; - доклад (устный); - реферат / проект / эссе; - презентация; - контрольные задания, в т.ч. в тестовой форме
5.	Вызовы будущего и развитие страны	12	вопросы для семинара; - доклад (устный); - реферат / проект / эссе; - презентация; - контрольные задания, в т.ч. в тестовой форме

Темы докладов (сообщений, рефератов, эссе)

1. Федеративное и этнонациональное разнообразие России: к истории
2. Многонациональная российская культура: роль и значение в контексте современности.
3. Герои российской истории (персоналии на выбор обучающегося).
4. Постижение истории А.Дж. Тойнби.
5. Российская школа цивилизационной мысли в XVIII в.
6. Российская цивилизационная мысль в XIX в
7. Российские цивилизационные теории в XX в
8. Мировоззренческие компоненты модели «пентабазиса» в современной политике России.
9. Политические институты современной России: обзор актуальной проблематики
10. Глобальные проблемы техногенного характера и возможные пути их решения.
11. Национальные достижения в сфере цифровых технологий: пятилетний обзор.
12. Дискурс о справедливости: современные концепции в России.

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 разнообразие общества в	**01.003.** «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». А/04.6 Педагогический контроль и оценка	**Знает (пороговый уровень):** – фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе;

социально-историческом, этическом и философском контекстах.	освоения дополнительной общеобразовательной программы. A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы. **05.005.** «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». B/02.6 Организация социально-педагогической поддержки обучающихся в процессе социализации. **05.008** Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. A/05.6 Управление структурным подразделением по информационному обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности.	- 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. **Умеет (стандартный уровень):** - 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** - 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.

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

1. Сколько федеральных округов в Российской Федерации:
24
48
12
8
9

2. В каком году в истории России впервые произошло официальное закрепление герба:
1991
1497
1917
2000
1667
1993

3. Что точнее всего характеризует российскую национальную политику:
стремление снизить степень многонациональности
стирание национальных различий
развитие только основного, государствообразующего народа
развитие всех народов и одновременно с этим формирование общероссийской идентичности
стремление усилить уникальность и обособленность каждого народа.

4. Кто из следующих ученых является представителем линейно-стадиального подхода:
Хомяков
Бердяев
Гумилев
Данилевский
Маркс

5. Какая идеология соответствует линейно-стадиальному подходу к мировой истории и к цивилизации:
консерватизм
либерализм
социализм
анархизм
национализм

6. Чему приблизительно равна площадь России:
19 млн км кв.
12 млн км кв.
18 млн. км кв.
17 млн км кв.
16 млн км кв.

7. Кто из ученых считал, что Россия должна стать во главе молодой Славянской православной цивилизации:
Ростоу
Белл
Леонтьев
Данилевский
Шпенглер

8. Что из перечисленного НЕ является типом мировоззрения:
творчество
философия
мифология
религия

9. Кто из следующих ученых является представителем цивилизационного подхода:
Фергюсон
Морган
Тойнби
Ростоу
Энгельс

10. Какую долю рельефа России примерно составляют равнины:
Выберите ответ
50%
70%
90%
30%
60%.

11. Что является основной тенденцией развития современного мира, согласно Стратегии национальной безопасности и Концепции внешней политики РФ:
формирование многополярного мира
уход в прошлое колониальной модели
рост национального самосознания
укрепление позиций незападных мировых и региональных стран-лидеров
стремление западных стран сохранить свою гегемонию
все перечисленное

12. В каком году был утвержден современный (действующий) государственный гимн России:
1990
2000
1943
1917
1816
1833

13. С какой парой ценностей сопряжен такой элемент модели «Пентабазиса», как общество:
единство и многообразие
согласие и сотрудничество
сила и ответственность
созидание и развитие
любовь и доверие

14. Что из перечисленного НЕ является стратегическим национальным приоритетом, перечень которых закреплен в

Стратегии национальной безопасности РФ 2021 года:
защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти
противодействие терроризму
сбережение народа России и развитие человеческого потенциала
информационная безопасность
научно-технологическое развитие

15. Что из перечисленного НЕ является элементом системной модели мировоззрения «Пентабазис»:
страна
человек
общество
государство
нация
семья

16. Согласно цивилизационному подходу, современное устройство мировой системы имеет тенденцию перехода к:
однополярности
биполярности
многополярности
отсутствию полюсов

17. В каком году был издан Указ Президента РФ «Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»:
1993
2018
2012
2020
2022

18. Что НЕ соответствует линейно-стадиальной концепции исторического развития человечества:
история человечества представляет собой постоянный и бесконечный прогресс
все народы мира должны пройти в своем развитии одни и те же этапы
существуют народы, являющиеся эталоном развития для всех остальных народов мира, поскольку они опередили в своем развитии все остальные народы
цивилизации соответствует стадии наивысшего развития человечества
все цивилизации имеют начало и конец.

19. Около скольких национальностей проживает в России:
210
190
170
300
120

20. Чего из нижеперечисленного НЕТ среди поправок к Конституции РФ:
органы местного самоуправления входят в систему органов государственной власти,
правопреемственность России с СССР
русский язык как язык государствообразующего народа
преемственность идеалов и веры в Бога
дети – важнейший приоритет государственной политики
защита института брака как союза мужчины и женщины

21. Что является первой целью среди национальных целей развития РФ на период до 2030 г. и на перспективу до 2036 г.:
устойчивая и динамичная экономика
технологическое лидерство
сохранение населения
цифровая трансформация
комфортная и безопасная среда для жизни

22. Что из перечисленного НЕ является особенностью России как государства-цивилизации:
большая роль государства
традиционализм
анархизм
идеал служения
этническое и религиозное разнообразие
мессианская идея

23. В каком году были приняты поправки к Конституции РФ:
1997
2012
2018
2023
2020

24. Что является фундаментом мировоззрения:
мысли
идеи
действия

понятия
ценности

25. Кто из ученых считал, что будущее мира за «столкновением цивилизаций»:
Вебер
Гумилев
Хантингтон
Тойнби
Шпенглер

26. Какого национального проекта НЕ существует среди нацпроектов 2019–2024 гг. в РФ:
«Демография»
«Здравоохранение»
«Производительность труда»
«Общественное питание»
«Туризм и индустрия гостеприимства»
«Экология»
«Культура»

27. Сколько приблизительно месторождений полезных ископаемых есть в России:
8 тыс.
16 тыс.
10 тыс.
12 тыс.
20 тыс.

28. В каком году были приняты федеральные конституционные законы «О государственном флаге», «О государственном гербе», «О государственном гимне» Российской Федерации:
1991
1993
2000
2020
2018
1917

29. Со сколькими странами граничит по суше Российская Федерация:
18
16
9
21
22

30. Что из перечисленного НЕ является конституционным принципом РФ:
республиканская форма правления
человек, его права и свободы – высшая ценность
единственный источник власти – многонациональный народ РФ
государственная идеология
социальное государство

31. Какой правитель считается автором российского триколора?
Петр |

32. При каком государе в качестве герба России появляется двуглавый орел?
Иван III

33. Что такое «цивилизация» с точки зрения цивилизационного подхода?
Наибольшая единица исторического развития, ограниченная во времени и заключающая в себе религию, культуру и государство.

34. Какие особые черты политической культуры сформировались в процессе исторического развития нашего государства?
Все вышеперечисленное

35. Российская Федерация -..
светское государство

36. Гарантом чего является общество в стратегическом планировании России?
этических норм и ценностей

37. Глобализация — это..
процесс расширения взаимосвязанности и взаимовлияния человеческих сообществ на Оазе либеральной идеологии и распространения транстраничных коммуникаций.

38. Предметная сфера будущего — это..
Футурология

39. Символическая политика — это..
коммуникативная активность государства или иного политического субъекта, ориентированная не на логическое убеждение, а на внушение определенных ценностей и смыслов через систему

40. Сколько автономных областей в составе Российской Федерации?
одна

41. Какой российский ученый первый сформулировал идею цивилизационного развития?
Н.Я. Данилевский

42. Пятиэлементная системная модель мира включает страну, государство, человека к:
семья и общество

43. Что гласит первая статья конституции?
«Россия есть демократическое федеративное правовое государство с республиканской формой правления»

44. Самая высокая вершина России?
Эльбрус

45. К общим принципам государственного аппарата в России относя:
все вышеперечисленное

7.2.3.Темы рефератов

1. Федеративное и этнонациональное разнообразие России: к истории
2. Многонациональная российская культура: роль и значение в контексте современности.
3. Герои российской истории (персоналии на выбор обучающегося).
4. Постижение истории А.Дж. Тойнби.
5. Российская школа цивилизационной мысли в XVIII в.
6. Российская цивилизационная мысль в XIX в
7. Российские цивилизационные теории в XX в
8. Мировоззренческие компоненты модели «пентабазиса» в современной политике России.
9. Политические институты современной России: обзор актуальной проблематики
10. Глобальные проблемы техногенного характера и возможные пути их решения.
11. Национальные достижения в сфере цифровых технологий: пятилетний обзор.
12. Дискурс о справедливости: современные концепции в России.

Примерный перечень тем проектов

1. Евразийские цивилизации: перечень, специфика, историческая динамика.
2. Россия: национальное государство, 0государство-нация или государство-цивилизация?
3. Современные модели идентичности: актуальность для России.
4. Ценностные вызовы современного российского общества.
5. Стратегическое развитие России: возможности и сценарии.

7.2.4. 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.

7.2.5. Критерии оценивания реферата, проекта, эссе, письменной работы

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если содержание письменной работы соответствует заявленной в названии тематике, документ оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями; работа имеет чёткую композицию и структуру, в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены, как минимум, сноски и ссылки на использованную литературу; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; письменная работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты некорректных заимствований.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если содержание письменной работы соответствует заявленной в названии тематике; работа оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении; письменная работа имеет чёткую композицию и структуру; в тексте работы отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; письменная работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты некорректных заимствований.

Оценка «удовлетворительно», если содержание письменной работы соответствует заявленной в названии тематике; в целом работа оформлена в соответствии с общими требованиями написания соответствующих текстов, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом письменная работа имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте работы; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом письменная работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи незначительных по содержанию некорректных заимствований.

Оценка «неудовлетворительно», если содержание письменной работы соответствует заявленной в названии тематике; в работе отмечены нарушения общих требований её написания; есть погрешности в техническом оформлении; в целом письменная работа имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте письменной работы; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; письменная работа не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст фрагментарно представляет собой некорректные заимствования трудов другого автора (других авторов). Тестовые задания по дисциплине.

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Семинарские занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 5 до 10 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

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 № 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. Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием;	Интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО). 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 № 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.	-//-
3.	Аудитория № 411 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля,	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов - 36; для преподавателя - 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см.	Мультимедийный проектор

№ 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 и самостоятельной работы		
4.	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.	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 Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»	16.08.2016	Интернет-браузер

	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  Антипенкова И.В.

Приложение

Приложение 1

Глоссарий

Блага – то, что удовлетворяет потребности

Благосостояние – обобщающая характеристика уровня и качества жизни населения

Валюта – используемая в конкретном государстве и участвующая в мировом денежном обмене форма всеобщего эквивалента

Вера – убеждение в существовании чего-либо без требования оснований и доказательств подобного существования

Власть – способность и возможность реализовать волю во взаимодействии с другими людьми

Воля (качество субъекта) – сознательное стремление, выражаемое в преодолении препятствий на пути к намеченной цели

Воспитание – деятельность, направленная на социализацию личности

Глобализация – процесс международной интеграции, обусловленный развитием систем коммуникаций

Глобализм – идея, обосновывающая необходимость господства некой культурно-ценностной модели в общемировом масштабе

Государственное управление – деятельность органов государственной власти по реализации своих полномочий в сфере развития общества и обеспечения безопасности

Государственность – особый признак организации общества, характеризующийся территориальным единством, собственной правовой системой и суверенными политическими институтами

Государство — система политических институтов, наделенная легальной и легитимной публичной властью на определенной территории

Государство-цивилизация - форма цивилизации, чья культурная целостность и историческая преемственность основана на единой и самобытной государственности

Гражданин – человек в его особой политико-правовой связи с определенным государством и наделенный в силу этой связи правами, свободами и отетственностью.

Демократия - способ организации политической власти, который основан на коллективном участии граждан в управлении обществом, представлении о народе как единственном источнике власти, декларации равенства людей между собой, а также естественной природе прав и свобод человека, гарантируемых государством

Деньги - возникающий в рамках общественного договора всеобщий эквивалент, выражающий стоимость любых товаров и услуг и служащий инструментом при их обмене

Детерминизм – идея о категорической обусловленности одного предмета или явления другим предметом или явлением

Детерминированность – категорическая обусловленность
Деятельность – целенаправленное приложение человеком определенных усилий, направленных на преобразование себя и/или окружающей действительности.
Доход – получение измеримых в денежном эквиваленте ресурсов в результате экономической деятельности
Духовность – свойство человека, состоящее в преобладании нравственных и интеллектуальных интересов над материальными
Закон – норма, утверждающая существующую и/или необходимую связь явлений, процессов и отношений
Законодательство - совокупность всех принятых государством нормативных правовых актов, регулирующих общественные отношения на основе принципов обязательности, неоднократного применения и защиты прав и свобод граждан
Знание – систематизированная подтвержденная информация, позволяющая делать обоснованные выводы об окружающем мире и обеспечивающая достижение целей
Идеал – представление о недостижимом, но желаемом состоянии некоего объекта
Идентичность – система усвоенных и освоенных значимых образцов, формирующих модели осознания человеком себя в мире через отношение причастности к явлениям, идеям и идеалам и общности с ними
Идеология – социальный институт, в основе которого лежит комплекс разделяемых и совместных представлений о светских общественных идеалах, используемых в качестве основания для политических и управленческих практик
Индивид – единичный представитель человеческого вида
Институт – устойчивая многоуровневая модель социального взаимодействия, включающая ценности, нормы и ритуалы для организации исполнения людьми определенных ролей и функций
Интеграция – процесс взаимодействия и усиления взаимозависимости, приводящий к появлению новых свойств
Коллектив – реальная социальная группа и особая форма социального института, предполагающая объединение людей на основе общих целей и общей деятельности
Команда – реальная социальная группа, объединенная общей деятельностью по решению конкретных задач и проблем
Конкуренция – естественное соперничество, возникающее в связи с представлением об ограниченности ресурсов, необходимых для достижения цели
Конфликт – обусловленный противоречием интересов, ценностей и целей тип общественного взаимодействия, предусматривающий противоборство сторон
Культура — исторически сложившаяся и развивающаяся у определенного сообщества система институтов, практик, норм, идеалов и символов, воплощенных в продуктах материальной и духовной деятельности

Культурный код – совокупность наиболее характерных и значимых культурных образцов (символов и знаков)
Легитимность - добровольное и свободное признание права на реализацию власти
Личность – сформированная в процессе социализации система качеств человека, определяющая его отличия от других людей и проявляющаяся в его деятельности
Межкультурное взаимодействие - совокупность контактов между двумя и более общностями, обладающими различными культурными особенностями
Милосердие – готовность оказать помощь и проявить сострадание.
Мировая культура – синтез лучших достижений всех национальных культур, различных народов от древности до наших дней (только для культурологов)
Мировоззрение — система основополагающих представлений об окружающем мире и социальном взаимодействии, основанная на осознании своей идентичности
Миропорядок - система принципов, норм и институтов, признанных в качестве допустимых регуляторов действий субъектов мировой политики и международных отношений в рамках их защиты собственных интересов и взаимодействия в пределах созданной системы международных отношений
Мораль – принятая в обществе система ценностей и норм, выступающих как регуляторы поведения
Мотивация – система стимулов, вызывающих активность человека и определяющих ее направленность
Народ – историческая сложившаяся или формируемая общность, объединенная историей, культурой и языком
Национальность – осознание человеком своей принадлежности к определенной этнической общности
Нация – общность, представители которой определяют себя через принадлежность к определенной стране / определенному государству
Норма – признаваемая как образец форма поведения или состояния
Норма правовая – общеобязательное и формально определенное правило поведения, установленное государством в интересах общества
Нравственность – соответствие поведения отдельного человека морали
Образование – деятельность, направленная на передачу и усвоение знаний, ценностей и моделей поведения, обеспечивающих сохранение и развитие общества
Общественные блага – блага, доступность которых обеспечивается государством для всех граждан ради общественной пользы
Общество - сложная система различных межиндивидуальных и надындивидуальных отношений, включающая совокупность социальных институтов и групп.
Ответственность – способность осознавать причины собственных действий и обязанность урегулировать их последствия
Патриотизм –внутренняя готовность добровольно, осознанно и ответственно действовать во благо Родины

Планирование – деятельность, направленная на установление и достижение определенных целей через организацию и упорядочивание предстоящей активности

Полезность - способность некоего блага удовлетворять потребность

Политика – деятельность по обеспечению доступности ресурсов власти для достижения целей и реализации интересов

Польза - ценностное понятие, отражающее положительное значение предметов и явлений в их отношении к чьим-либо интересам

Потребность – внутренний побудитель деятельности человека, исходящий из индивидуального ощущения неудовлетворенности и недостаточности чего-либо

Права – диапазон возможностей субъекта, реализация которых признается, обеспечивается и гарантируется социальными институтами

Право - социальный институт, в рамках которого вырабатывается система норм, организующая и упорядочивающая жизнь общества

Прибыль – разница между общими доходами и суммарными затратами

Прогресс – изменение состояния объекта, проявляющееся в улучшении его характеристик

Продукт – материальный или нематериальный результат экономической деятельности

Психика – усложняющееся в процессе эволюции свойство живых организмов, позволяющее воспринимать, перерабатывать и выражать в поведении биологически не значимые стимулы

Развитие – изменение, проявляющееся в приращении какого-либо из качеств

Рациональность – сознательное стремление субъекта к оптимальному сочетанию цели и средств

Религия – организационно оформленный социальный институт, в основе которого лежит вера в Бога и божественное.

Ресурс – необходимые и доступные к использованию средства или возможности достижения некоей цели

Ритуал – сложившаяся последовательность действий, имеющая символическое значение (добавить мотивы предзаданности, жесткости и пр.)

Родина / Отечество – ценностно значимое представление человека о конкретном пространстве, связываемом с его исторической памятью, идентичностью и будущим

Рынок – система договорных отношений по поводу товарообмена

Свобода – состояние субъекта, при котором он способен самостоятельно оценивать диапазон собственных возможностей; состояние, при котором субъект может отправлять свою волю

Свобода воли – способность человека без принуждения делать выбор между возможными способами действий

Свободы – диапазон возможностей субъекта, реализация которых определяется гарантией отсутствия необоснованного вмешательства со стороны социальных институтов

Семья - особая форма социальной общности, основанная на союзе мужчины и женщины/кровном родстве/родительстве, объединённая ценностной и хозяйственной преемственностью и взаимодействующая на межпоколенческом, культурном и бытовом уровнях

Символ — социально обусловленный многозначный образ

Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которая образует определённую целостность и единство.

Система публичной власти – термин, используемый для описания совокупность различных уровней организации власти в Российской Федерации

Служение – осмысленная, добровольная и ответственная деятельность во благо некоего субъекта

Собственность – исторически определенные и признанные правомерными отношения принадлежности благ различным субъектам

Созидательный труд – труд, результат которого является общественно ценным

Сознание – свойственный человеку уровень развития психики, на котором возможно формирование целостного образа себя и окружающей действительности

Сотрудничество – взаимовыгодное и добровольное объединение ресурсов для достижения общей цели

Социализация – процесс включения человека в систему общественных отношений посредством освоения норм, ценностей и практик

Социальная группа (номинальная) – искусственно выделенная на основе некоего общего признака совокупность людей

Социальная группа (реальная) – совокупность людей, объединенных общим признаком и формирующих между собой устойчивые взаимодействия

Социальная система – система институтов, обеспечивающая и организующая воспроизводство, функционирование и целостность общества

Социальная структура – порядок взаимосвязи элементов социальной системы

Социальные (общественные) отношения – любые устойчивые взаимодействия между людьми

Справедливость – идея необходимости соответствия деяния и воздаяния

Суверенитет - способность государства проводить самостоятельную внутреннюю и внешнюю политику, обеспечивая собственную целостность и независимость в интересах народа

Товар – тот или иной ресурс в рамках экономического обмена

Традиционные ценности - нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе идентичности и единого культурного пространства, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии народа

Традиция – совокупность практик взаимодействия людей, выполняющая функцию воспроизводства определенной культуры

Труд – осознанная, энергозатратная, результативная деятельность человека по преобразованию ресурсов, являющаяся полезной и/или направленная на удовлетворение потребностей

Физическое лицо – правовой статус индивида как единичного представителя человеческого вида

Ценности – идеи, имеющие социальную природу и формирующие на основе принципа индивидуальной значимости систему убеждений и правил поведения; устойчивые, значимые для человека или сообщества смысловые и моральные ориентиры, определяющие приоритеты жизнедеятельности

Цивилизация – исторически устойчивое и культурно преемственное сообщество, выработавшее собственную ценностную модель и обладающее масштабным влиянием на развитие человечества

Человек – представитель биологического вида Homo Sapiens, формирующийся и существующий в обществе, чувствующий, познающий и обладающий свободой воли

Человечество – идея единства человеческого вида во времени и пространстве

Чистая прибыль – доля прибыли экономического субъекта, оставшаяся в его распоряжении после осуществления необходимых и обязательных налоговых, долговых и амортизационных платежей

Экономика – система институтов, связанная с управлением ресурсами и процессом принятия хозяйственных решений в целях развития благосостояния

Язык – система знаков и правил их использования, обеспечивающая генерацию и выражение идей, накопление информации и коммуникацию между людьми

Приложение 2

Концептуальная рамка курса «Основы российской государственности»

ДНК РОССИИ

Основы Российской государственности: КЛЮЧЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

I **ЧЕЛОВЕК** – социальное существо биологического вида Homo Sapiens, чувствующее, познающее, разумное и обладающее свободой воли

II Человек – творец и **носитель культуры**

III **КУЛЬТУРА** – исторически сложившаяся и развивающаяся у определенного общества система институтов, практик, норм, идеалов и символов, воплощенных в продуктах материальной и духовной деятельности

IV Культура определяет воспроизводство, структуру и **функционирование общества**

V **ОБЩЕСТВО** – сложная система различных межиндивидуальных и надиндивидуальных отношений, включающая совокупность социальных институтов и групп

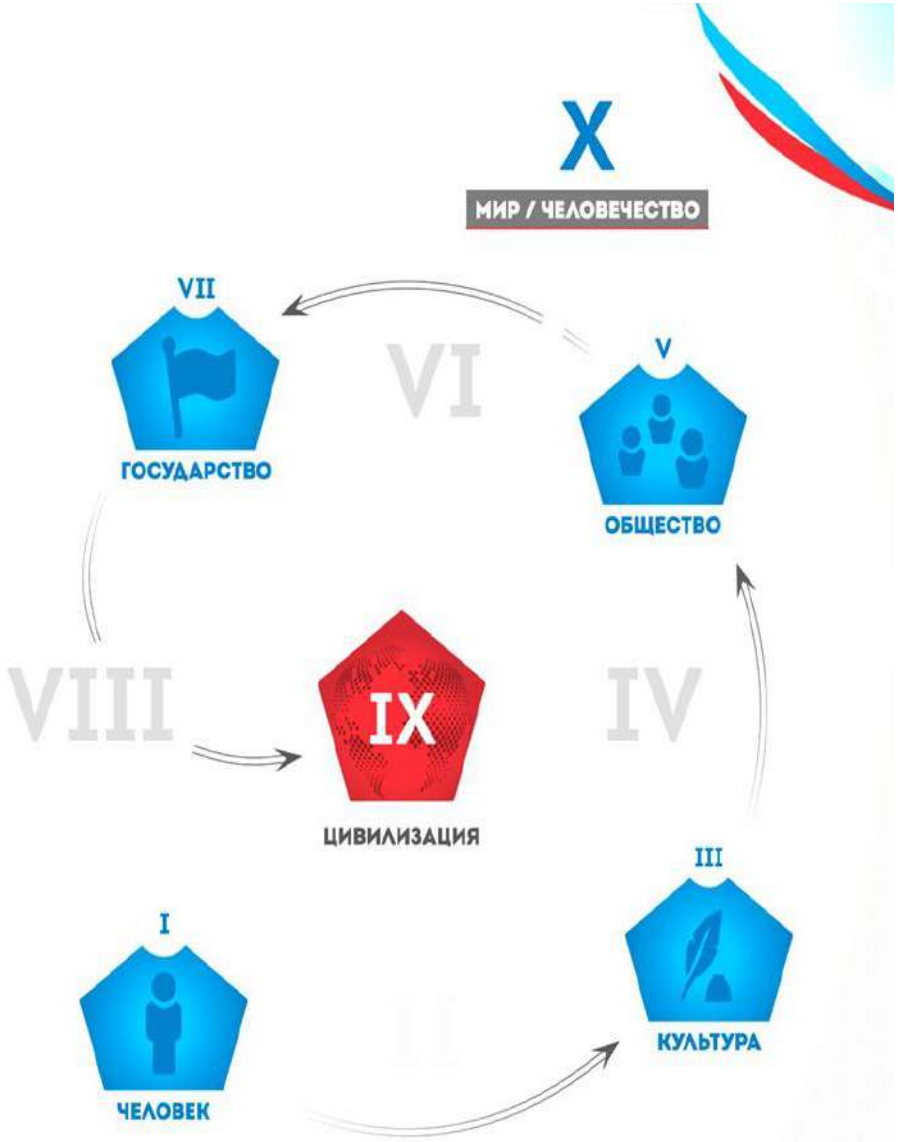
VI **Государственность** – особый признак организации общества, характеризующийся территориальным единством, собственной правовой системой и суверенными политическими институтами

VII **ГОСУДАРСТВО** – система политических институтов, наделенная легальной и легитимной публичной властью на определенной территории

VIII Государство **обеспечивает формирование** цивилизации

IX **ЦИВИЛИЗАЦИЯ** – исторически устойчивое и культурно преемственное сообщество, выработавшее собственную ценностную модель и обладающее масштабным влиянием на развитие человечества

X Многополярный мир – **система цивилизаций,** обеспечивающих развитие человечества и человека



Продолжение приложения 2



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
международной политике
А.В.Мазурина
«28» 05 2026 г.

Рабочая программ
а 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: очная

Курс – 2
Семестр – 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	4
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	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	16
7.2.3. Вопросы к зачету	30
8. Перечень основной и дополнительной литературы	33
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины	
9.1 Электронные библиотечные системы	33
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	34
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	34
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины	35
12. Лицензионное программное обеспечение	36

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: - основы делового общения,	**Педагог - 01.003 А/01.6** - Электронные ресурсы, необходимые для организации	УК-1, ОПК-10

способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС.	различных видов деятельности обучающихся - Основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам	
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	**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, ОПК-10
Навыки и/или опыт деятельности: - 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** - Организация, в том числе стимулирование и мотивация, деятельности и общения, обучающихся на учебных занятиях Консультирование обучающихся и их родителей.	УК-1, ОПК-10
Знает: - 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** - Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся - Основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного	УК-4

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.	возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам	
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.	**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-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** - 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 очной 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

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			4
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**40**	
В том числе:			
Лекции		12	4
Семинары			
Практические занятия		28	4
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		4	4 (зачет)
Самостоятельная работа студента		**64**	
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.	10	2	-	8
2. Стилевое многообразие русского языка	36	4	10	22
3. Языковые нормы современного русского языка.	42	4	12	26
4. Основы ораторского искусства	16	2	6	8
6. Зачет	4			
7. Всего	108	12	28	64

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (12 часов).

ТЕМА 1. Стилистика (2 часа).

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 *(4 часа).*

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 *(4 часа).*

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).

ТЕМА 4: Основы ораторского искусства (2 часа).

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, постановка 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 (28 часов)

Тема1. Стилистика. Понятие культуры речи. Функциональные стили. Аспекты речи. Качества культурной речи.

Практические занятия – нет.

Тема 2. Стилевое многообразие русского языка *(10 часов).*

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. *(12 часов).*

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).

Тема 4. Основы ораторского искусства *(6 часов).*

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 64 часа 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 Темы занятий	Кол-во час.	Виды контроля
	Раздел		
1.	**Стилистика.** - Изучение основной и дополнительной литературы - Индивидуальное домашнее задание (написание аннотации научной статьи) -Подготовка презентации по предложенной теме	8	1.Сообщение на предложенную тему с защитой презентации
2.	**Стилевое многообразие современного русского языка** 1.Литературный язык – высшая форма национального языка. 2.Характерные особенности функциональных стилей и их взаимодействие. 3. Язык и стиль рекламы. 4. Речевой этикет в документе.	22	1.Проверка упражнений на закрепление. 2.Устный опрос. 3. Беседа.
3.	**Нормы современного русского языка** -Фразеологические нормы русского языка -Нарушение и изменение языковых норм	26	1.Устный опрос. 2.Тестирование
4.	**Основы ораторского искусства** 1.Публичная речь и ее особенности. 2.Личные качества, знания, навыки и умения оратора. 3.Композиция публичной речи. 4.Овладение текстом публичной речи. 5.Общие принципы построения выступления. 6.Методы изложения материала.	8	1.Проверка упражнений на закрепление. 2.Устный опрос. 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 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 изучения дисциплины

Формируемые компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения	
УК-1. *-способен осуществлять поиск, критический*	**Педагог - 01.003 А/01.6** - Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся; - основные		*Знает:* - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные термины и

анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач ОПК-10 *Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта*	характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам **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 **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.	понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС. *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. *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** - 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; - 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 - 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; - излагать в форме реферата, аннотировать.
	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.	*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 ко нтроль 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. ржаветь – ржаветь;
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 речи тренера.

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* **ОПК-10** *Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта*		
Знает: - основы делового общения, способствующие	**Пороговый уровень (удовлетворительно):**	Устный и письменный

развитию общей культуры и социализации общества; - основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС; 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. Имеет опыт:- деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта.	Знает – основные лингвистические термины и понятия; Умеет – выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); -получать общее представление о прочитанном тексте; Имеет опыт – деловой коммуникации. **Стандартный уровень (хорошо):** Знает – основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; Умеет – вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; Имеет опыт – деловой коммуникации. **Эталонный уровень (отлично):** Знает – основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС; Умеет – 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. Имеет опыт - владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта.	опрос Тестирование Само- и взаимопроверка 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 употребления в русском	**Пороговый уровень (удовлетворительно):** Знает – правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке; Умеет – определять и выделять основную информацию текста; Имеет опыт – аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного	Устный и письменный опрос Тестирование Само- и взаимопроверка Собеседование

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. *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. *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.	конспекта. **Стандартный уровень (хорошо):** 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. Умеет – правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; Имеет опыт – публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия). **Эталонный уровень (отлично):** Знает – основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; Умеет – обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации; - излагать в форме реферата, аннотировать. 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	Укомплектованы специализированной	Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип

№ 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 типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	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.	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.	-//-
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.	-//-

№ 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.	-//-

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 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 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 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 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 49.03.01 «Физическая культура»,

направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Курс – 2
Семестр – 3
Итоговая форма контроля – 3 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……..26
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…… 39
10.Методические указания для учащихся по освоению дисциплины……. 40
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины ……..….41
12. Лицензионное программное обеспечение дисциплины……...42

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; -пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; -рабочая программа и методика обучения по данному предмету; -основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы	Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6 Воспитательная деятельность А/02.6 Развивающая деятельность	УК- 8 ОПК-7

современных педагогических технологий; -педагогические закономерности организации образовательного процесса; -техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников; -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; -владеть ИКТ-компетентностями; -организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; -сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; -использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; -осуществлять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе дополнительного образования; -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 Воспитательная деятельность А/02.6 Развивающая деятельность А/03.6	УК- 8 ОПК-7
Имеет опыт деятельности: -в проведении учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. -организации самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. -в руководстве учебно-профессиональной, проектной, исследовательской и иной деятельностью обучающихся по программам СПО и (или) ДПП, в том числе подготовкой выпускной	Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6 Воспитательная деятельность А/02.6 Развивающая деятельность А/03.6	УК- 8 ОПК-7

квалификационной работы (если она предусмотрена). -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).		

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 2 курсе (3-й семестр). Распределение учебных часов по видам занятий и семестрам обучения: Лекции – 10 часов; практические занятия – 30 часов; самостоятельная работа – 64 часа.

Распределение учебного времени по семестрам и видам учебных занятий

Таблица 2

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр**
		3
Общая трудоемкость	108	108
Аудиторные занятия	40	40
В том числе:		
Лекции	10	10
Практические занятия (семинары)	30	30
Лабораторные работы	–	–

Самостоятельная работа	64	64
Курсовые работы	-	_
Вид итогового контроля	зачет	_
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	
2 курс							
1.	Т.1 Введение в безопасность. Основные понятия, термины и определения.	11	4	1	2	1	7
2.	Т.2 Антропогенное воздействие на природу	11	4	1	2	1	7
3.	Т.3 Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания	11	4	1	2	1	7
4.	Т.4 Психофизические основы безопасности	11	4	1	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	1	7
7.	Т.7 Чрезвычайные ситуации социального	10	4	1	2	1	6

	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	4	2	8
10.	Зачёт	6					2
	Итого:	**108**	**40**	**10**	**20**	**10**	**64**

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-6.

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-6.

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-7.

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-7.

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-7.

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-6.

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-7.

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-7.

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-6.

Тема 6. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. 1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний: типов чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Формирование компетенций: ОПК-7.

Умений: определять ЧС как преднамеренные и непреднамеренные. Формирование компетенций: ОПК-6.

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-6.

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 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).

7.1.1. 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 *ОПК-7*	Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6 Воспитательная деятельность А/02.6 Развивающая деятельность А/03.6	**Знает (пороговый уровень):** -системность, предусматривающую логичность, взаимосвязь, причинно-следственные связи излагаемого материала, которые отображают поступательный процесс познания, делает опору на знания, полученные ранее; -основные категории и понятия, используемые в дисциплине; -история, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества -системность, предусматривающую логичность, взаимосвязь, причинно-следственные связи излагаемого материала, которые отображают поступательный процесс познания, делает опору на знания, полученные ранее; -основные категории и понятия, используемые в дисциплине; -пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; -основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;

		Умеет (стандартный уровень): -привить навыки и раскрыть творческие способности учащихся; -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; -привить навыки и раскрыть творческие способности учащихся; - строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;
		Имеет опыт (эталонный уровень): -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	Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft	16.08.2016	Системное ПО,

	Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level		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 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 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 «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 на заседании кафедры	УТВЕРЖДАЮ
	И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
«14» ____мая_____ 2026 г.	_____А. В. Мазурина
Протокол №14	
Заведующий кафедрой О.М. Бубненкова	«28» _____мая_____ 2026 г.
_____	

Рабочая программа по дисциплине

АНАТОМИЯ

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

Направленность (профиль подготовки) «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Уровень: *бакалавриат*
Форма обучения: очная

курс – 1
семестр –1, 2
Итоговая форма контроля: зачет, экзамен

Рабочую 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 ……..…..… 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
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….……..... 7
5.2.2. Содержание практических занятий…… 13

6. Самостоятельная работа студентов ……..…..… 35

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации …..... 42
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……..……..….. 42

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 43

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……. 43
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ……. 43
7.2.3. Доклад …….…. 44
7.2.4. Устный опрос …….…. 45
7.2.5. Письменная (контрольная) работа …… 46
7.2.6. Вопросы к зачету ..……. 47
7.2.7. Вопросы к экзамену ……..…… 50

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины ……..…… 55

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..….. 55
9.1. Электронные библиотечные системы ……. 55
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы …… 56

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……..…. 56

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 57

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 профессиональной деятельности	**Направленность (профиль)**
Педагогический Рекреационный Организационно-методический Организационно-управленческий 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: - 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 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: - 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 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: - 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 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 базовой 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		20	10	10
Семинары				
Практические занятия		90	34	42
Лабораторные работы			6	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		31	4	27
Самостоятельная работа		75	18	57
Общая трудоемкость	**часы**	216	72	144
	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	**7**	**1**		**6**
1.1.Введение в анатомию		1		

Раздел 2. Кости и их соединения	**17**	**1**	**10**	**6**
2.1. Введение в анатомию		1		
2.1._Скелет туловища и его соединения			2	
2.2. Скелет верхней конечности и его соединения			2	
2.3. Скелет ниж. конечности и его соединения			2	
2.4.Кости черепа и его соединения			2	
2.5. Прием практикума по остеосиндесмологии			2	
Раздел 3. Мышечная система	**31**	**4**	**14**	**13**
3.1. Введение в миологию		2		
3.2. Мышцы пояса верхней конечности и плеча			2	
3.3. Мышцы предплечья и кисти			2	
3.4. Мышцы тазобедренного сустава и бедра			2	
3.5. Мышцы голени и стопы			2	
3.6. Мышцы живота и брюшного пресса			2	
3.7. Мышцы позвоночного столба			2	
3.8._Мышцы головы, шеи, мимич и жевательные			2	
3.9.Морфофункциональная адаптация опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам		2		
Раздел 4. Динамическая морфология	**24**	**4**	**10**	**10**
4.1. Введение в динамическую анатомию		2		
4.2. Основы динамической морфологии (звенья, цепи, рычаги)			2	
4.2._Анатомическая характер-ка статич. упр.			2	
4.3. Поступательные и вращательные движения		2		
4.4. Анатомич. анализ поступат. движений			2	
4.5._Анатомич. анализ вращательных движений			2	
4.6. Прием практикума по динамической морфологии			2	
Раздел 5. Основы спортивной морфологии	**6**		**6**	
5.1. Основы спортивной антропометрии			2	
5.2. Определение тотальных размеров тела			2	
5.3. Определение сводов стопы			2	
Зачет	**4**			**4**
Раздел 6. Внутренние органы	**18**	**2**	**10**	**6**
6.1. Спланхнология – учение о внутренних органах		2		
6.2. Пищеварительная система			2	
6.3. Дыхательная система			2	
6.4. Мочевая система			2	
6.5. Половая система			2	
6.6. Прием практикума по внутренним органам			2	
Раздел 7. Сердечно-сосудистая система	**22**	**2**	**12**	**8**
7.1._Введение в сердечно-сосудистую систему		2		
7.2. Сердце			2	
7.3. Сосуды большого круга кровообращения, дуга аорты и ее ветви			2	
7.4. Нисходящая часть аорты, ее ветви			2	
7.5. Система верхней и нижней полых вен. Воротная вена			2	

7.6. Лимфатическая система.			2	
7.7. Прием практикума по сердечно-сосудистой системе			2	
Раздел 8. Нервная система	**38**	**6**	**20**	**12**
8.1. Общая неврология		2		
8.2. Спинной мозг			2	
8.3. Продолговатый и задний мозг			2	
8.4. Средний и промежуточный мозг			2	
8.5. Конечный мозг			2	
8.6. Прием практикума по ЦНС			2	
8.7. Вегетативная нервная система		2	2	
8.8. Черепные нервы			2	
8.9. Шейное и плечевое сплетение			2	
8.10. Поясничное, крестцовое и копчиковое сплетения			2	
8.11. Проводящие пути ЦНС		2		
8.12. Прием практикума по ВНС и ПНС			2	
Раздел 9. Органы внутренней секреции. Органы чувств.	**10**			**10**
Раздел 10. Основы спортивной морфологии	**12**		**8**	**4**
10.1. Методы изучения осанки тела			2	
10.2. Пропорции тела			2	
10.3. Определение соматического типа			2	
Практикум по материалам 2 семестра			2	
Экзамен	**27**			**27**
Всего	**216**	**20 (20%)**	**90 (80%)**	**106**

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (20 часов)

Раздел 1 и 2 Основы анатомии. Кости и их соединения (2 часа).

1. Введение в анатомию (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 (4 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).

3. Морфофункциональная адаптация опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам (2 часа).

Гомеостаз и гомеорез.

Понятие об адаптации.

Виды адаптации.

Норма реакции.

Закономерности адаптации к физическим нагрузкам.

Адаптация костной системы к физическим нагрузкам.

Адаптация соединений к физическим нагрузкам

Адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам

Понятие о рабочей гипертрофии.

Гомеостаз как биологический процесс. Взаимосвязь гомеостаза и адаптации как фундаментальное свойство биологических объектов. Срочная и долговременная адаптивная реакция. Факторы адаптации. Гиперплазия функционирующих структур как основа длительной (устойчивой) адаптации. Понятие о рабочей гипертрофии. Норма реакции. Индивидуальная изменчивость. Адаптационные реакции организма на физические нагрузки. "Рациональная" и "иррациональная" адаптация. Компенсаторные, защитные восстановительные и приспособительные реакции. Стресс и адаптация.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о материальной основе адаптации, изменении строения костной и мышечной систем на всех уровнях организации; умений применять знания в области адаптации в практической деятельности работников физического воспитания и спорта; навыка (опыта) определять нагрузки соответственно возраста лиц различного пола в процессе практической деятельности работников физического воспитания и спорта и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9).

Раздел 4. «Динамическая морфология» (4 часа)

4. Введение в динамическую анатомию (2 часа).

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 (ОПК – 1).

5. *Поступательные и вращательные движения (2 часа).*

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 (ОПК – 1).

Раздел 5. «Внутренние органы» (2 часа)

6.Спланхнология – учение о внутренних органах (2 часа).

Общий план строения внутренних органов.

Эмбриогенез внутренних органов (пищеварительная, дыхательная система, мочеполовой аппарат).

Брюшина.

Понятие «Спланхнология», функции внутренних органов. Развитие пищеварительной, дыхательной систем и мочеполового аппарата.

Определение понятия внутренних органов (трубчатых и паренхиматозных), разделение их на системы. Ткани, входящие в состав этих органов. Строение стенки полых внутренних органов. Слизистые и серозные оболочки. Строение и классификация желез. Области переднебоковой стенки живота: надчревная, средняя и подчревная. Правая, левая подхрящевые (подреберные), подложечковая, пупочная, правая и левая боковые, правая и левая паховые, лонная области. Факторы, влияющие на положение и форму внутренних органов. Влияние физических упражнений на внутренние органы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о необходимости правильной работы систем внутренних органов для жизнедеятельности организма, общих закономерностях развития и строения органов, их изменениях при целенаправленных нагрузках; умений использовать и применять знания по данному разделу с учетом индивидуальных особенностей и специфики вида спорта лиц, занимающихся спортом; навыка (опыта) определять особенности строения и месторасположения внутренних органов лиц различного пола, возраста, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и кровотечениях в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

Раздел 6. «Сердечно-сосудистая система» (2 часа)

7.* Введение в сердечно-сосудистую систему *(2 часа).

Строение, функции, эмбриогенез сердечно-сосудистой системы (ССС)

Кровь и лимфа

Кровеносная система. Строение стенки сосуда

Сердце. Круги кровообращения

Лимфатическая система

Адаптация ССС к физическим нагрузкам

Значение сердечно-сосудистой системы для жизнедеятельности организма. Функции сосудистой системы. Кровь и лимфа, их отличия и функции. Образования, относящиеся к сосудистой системе. Понятие об артериях, венах, лимфатических сосудах и капиллярах. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Строение стенок сосудов. Отличия артерий от вен и особенности строения лимфатических сосудов. Кровоснабжение и иннервация стенок сосудов. Большой и малый круги кровообращения. Некоторые особенности внутриорганного кровообращения. Чудесная артериальная сеть почек; чудесная венозная сеть печени. Влияние занятий спортом на сосуды. Возрастные особенности сосудов.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о необходимости правильной работы сердечно-сосудистой системы для жизнедеятельности организма, общих закономерностях развития оболочек сердца, их изменениях

при целенаправленных нагрузках; умений использовать и применять знания по данному разделу с учетом индивидуальных особенностей и специфики вида спорта лиц, занимающихся спортом; навыка (опыта) определять особенности строения и расположения магистральных сосудов лиц различного пола, возраста, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и кровотечениях в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

Раздел 7. «Нервная система» (6 часов)

8. Общая неврология (2 часа).

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 (ОПК – 1).

9.Вегетативная нервная система (2 часа).

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 (ОПК – 1).

10.Проводящие пути центральной нервной системы (2 часа).

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 (ОПК – 1).

5.2.2. Содержание практических занятий (80 часов)

КОСТИ И ИХ СОЕДИНЕНИЯ – 10 часов (6 часов – интерактивная форма обучения – «метод Jigsaw», «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте)

1. **Скелет туловища *(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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении и функциях осевого скелета для работы и жизнедеятельности организма человека, общих закономерностях развития костей скелета туловища, его индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по данному разделу с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы позвоночного столба, грудной клетки и изменения их формы под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять и различать кости скелета туловища 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 (ОПК – 1).

2. **Скелет верхней конечности и его соединения *(2 часа).***

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

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении и функциях скелета верхней конечности для работы и жизнедеятельности организма человека, общих закономерностях развития костей кисти, его индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по данному разделу с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы суставно-связочного аппарата верхней конечности и изменения формы суставов под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять и различать кости скелета верхней 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 (ОПК – 1).

3. **Скелет нижней конечности и его соединения.** ***(2 часа).***

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 скелета 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 (ОПК – 1).

4. **<u>Череп как целое.</u>** ***<u>(2 часа).</u>***

Череп. Особенности строения костей черепа. Мозговой и лицевой череп. Строение отдельных костей черепа. Кости мозгового черепа: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая, теменная, височная. Кости лицевого черепа: верхнечелюстная, скуловая, нёбная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина, сошник, нижнечелюстная, подъязычная. Соединения костей черепа. Швы. Височно-нижнечелюстной сустав.

Череп как целое. Крыша черепа. Основание черепа (внутреннее и наружное). Черепные ямки. Топографические образования черепа. Глазница, ее стенки, отверстия. Носовая полость. Носовые ходы. Грушевидное отверстие. Хоаны Воздухоносные пазухи. Височная, подвисочная и крылонебная ямки. Контрфорсы черепа, их функциональное значение. Возрастные изменения черепа. Индивидуальные особенности черепа. Проекция скелетных образований черепа на живом человеке. Контрфорсы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении и функциях скелета черепа для работы и жизнедеятельности организма человека, общих закономерностях развития отдельных костей лицевого и мозгового черепа, его индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по данному разделу с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы суставно-связочного аппарата в области черепа и изменения формы суставов под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять, различать и показывать кости скелета черепа 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 (ОПК – 1).

5. **<u>Прием практикума по костно-суставной системе</u>** ***<u>(2 часа).</u>***

Прием практикума по костно-суставной системе (остеосиндесмологии).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний о строении и функциях раздела остеосиндесмология для работы и функционирования организма человека, общих закономерностях развития отдельных костей человека, его индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по данному разделу с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы суставно-связочного аппарата человека и изменения формы суставов под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять, различать и показывать кости скелета человека 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 (ОПК – 1,9, УК-1).

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 – 14 часов (14 часов – интерактивная форма обучения – «мозговой штурм», карты опроса, защита рефератов, консультации и тестирование по электронной почте)

1. **Мышцы пояса верхней конечности и плеча *(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.

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 (ОПК – 1,9).

2. **Мышцы предплечья и кисти. *(2 часа).***

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 (ОПК – 1,9).

3. **Мышцы тазобедренного сустава и бедра *(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.

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 (ОПК – 9).

4. **Мышцы голени и стопы.** ***(2 часа).***

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 (ОПК – 1).

5. **Мышцы живота и брюшного пресса** ***(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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении, функциях и топографии скелетных мышц живота и брюшного пресса 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 живота и брюшного пресса 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 (ОПК – 1,9).

6. **Мышцы позвоночного столба** ***(2 часа).***

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении, функциях и топографии скелетных мышц позвоночного столба 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 (ОПК – 1,9).

7. **Мышцы головы, шеи, мимические и жевательные мышцы *(2 часа).***

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-поднниматель верхней губы и крыла носа, мышца-поднниматель верхней губы, малая скуловая мышца, мышца-поднниматель 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 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 головы и шеи на живом человеке и муляжах 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 (ОПК – 1).

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».

ДИНАМИЧЕСКАЯ МОРФОЛОГИЯ – 10 часов (6 часов – интерактивная форма обучения – расчетные работы по антропометрии и соматодиагностике, карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте)

1. ***Основы динамической морфологии (звенья, цепи, рычаги) (2 часа)***

Кинематические звенья, пары, цепи. 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) (ОПК – 1).

2. **Анатомическая характеристика статических упражнений *(2 часа).***

Анатомическая характеристика висов, упоров, моста, шпагата. Анатомическая характеристика положений тела, стоя: симметричное, асимметричное, антропометрическое, спокойное и напряженное. Анатомическая характеристика висов, висы на выпрямленных, на согнутых руках, вис, прогнувшись, вис на стопах и голенях. Анатомическая характеристика некоторых гимнастических упражнений: упор на параллельных брусьях, упор на кольцах, руки в стороны («крест»), мост, стойка на кистях и другие.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей динамической анатомии при выполнении статических упражнений с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять основные масс-инерционные характеристики при выполнении статических упражнений, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы опорно-двигательного аппарата под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу мышц при выполнении статических упражнений в различных видах спорта, учитывая действие внешних и внутренних сил, изменение ОЦТ, угла устойчивости и сложность выполняемого движения, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и

травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9).

3. **Анатомический анализ поступательных движений *(2 часа).***

Анатомический анализ поступательных и вращательных движений.

Ходьба. Особенности работы пассивного и активного двигательного аппарата в каждой фазе двойного шага. Перемещения ОЦМ тела при ходьбе. Работа мышц туловища. Перекрестная координация движений верхней и нижней конечностей при ходьбе. Число шагов в минуту. Влияние возрастных особенностей человека на длину шага. Анатомическая характеристика разновидностей ходьбы: ходьба «пригибным шагом»; спортивная ходьба, ходьба назад, ходьба с преодолением сопротивления, ходьба вверх и вниз по лестнице (наклонной плоскости), ходьба ощупью, ходьба на пальцах и пятках.

Бег. Особенности положения туловища и работы конечностей при беге. Виды приземления при беге. Постановка стоп. Фазы движения. Длина шага и темп движения при беге. Крупные мышечные группы нижней конечности и туловища, принимающие участие при беге. Особенности механизма дыхания при беге на различные дистанции и работа органов кровообращения. Влияние бега на организм.

Прыжок. Анатомическая характеристика ациклических движений. Общая характеристика прыжка в длину с места. Взаимодействие внутренних и внешних сил (сила толчка и сила тяжести самого тела). Перемещение ОЦМ при прыжке. Зависимость между углом отталкивания и траекторией ОЦМ при прыжке. Основные фазы движений тела при прыжке (подготовительная, толчок, полет, приземление). Работа двигательного аппарата в каждой фазе прыжка. Особенности механизма дыхания при прыжке. Влияние прыжка на организм, на активный и пассивный двигательный аппарат, координацию движений и т.д.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей динамической анатомии при выполнении поступательных упражнений с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять основные масс-инерционные характеристики при выполнении поступательных упражнений, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы опорно-двигательного аппарата под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу мышц при выполнении поступательных упражнений в различных видах спорта, учитывая действие внешних и внутренних сил, изменение расположения ОЦТ и сложность выполняемого движения, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

4. **Анатомический анализ вращательных движений (2 часа).**

Анатомическая характеристика упражнения сальто назад. Фазы движений при сальто. Особенности работы опорно-двигательного аппарата в подготовительной фазе, при толчке, в полете и во время приземления. Дыхание при выполнении сальто. Влияние вращательных движений на организм человека.

Анатомическая характеристика некоторых движений, применяемых в занятиях легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, фехтованием и т. д.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей динамической анатомии при выполнении вращательных упражнений с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять основные масс-инерционные характеристики при выполнении вращательных упражнений, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы опорно-двигательного аппарата под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу мышц при выполнении вращательных упражнений в различных видах спорта, учитывая действие внешних и внутренних сил, изменение расположения ОЦТ и сложность выполняемого движения, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

5. Практикум по динамической морфологии (2 часа)

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей динамической анатомии при выполнении вращательных упражнений с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять основные масс-инерционные характеристики при выполнении вращательных упражнений, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы опорно-двигательного аппарата под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу мышц при выполнении вращательных упражнений в различных видах спорта, учитывая действие внешних и внутренних сил, изменение расположения ОЦТ и сложность выполняемого движения, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1, 9, УК-1).

Учебно-методическое обеспечение.

Скелет, мышечные муляжи, планшеты «Мышцы спины», «Мышцы верхней конечности», «Мышцы нижней конечности», «Мышцы груди и живота». Препараты из трупного материала: мышцы верхней и нижней конечности, мышцы спины. Таблицы по «Динамической анатомии».

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МОРФОЛОГИИ – 6 ЧАСОВ (4 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм»)

1. **Основы спортивной антропометрии *(2 часа).***

Основы спортивной антропометрии. Антропометрические точки, определение продольных, обхватных, поперечных размеров тела и кожно-жировых складок. Определение обезжиренной, жировой, мышечной, костной масс и удельного веса тела. Определение типа пропорций тела. Определение осанки. Плантография. Определение соматического типа по методике Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина. Понятие о трехкомпонентном варьировании. Определение варианта биологического развития. Методы исследования.

Антропометрия, плантография, соматодиагностика, метод индексов, сколиозометрия.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения состава тела и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений пользоваться специальным инструментарием и правильно измерять спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных с целью проведения статистических исследований и написания научных трудов для формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (ОПК – 1,9).

2. **Определение тотальных размеров тела *(2 часа).***

Измерение продольных, поперечных, обхватных разметов тела и кожно-жировых складок (приложение 1).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения состава тела и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений пользоваться специальным инструментарием и правильно измерять спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных с целью проведения статистических исследований и написания научных трудов для формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (ОПК – 1).

3.Определение сводов стопы *(2 часа).*

Определение сводов стопы. Оценка плантограммы стоп по методу Чижина, Штритера и Потихановой, Годунова и Черниной» (приложение 2).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения состава тела и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений пользоваться специальным инструментарием и правильно измерять спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных с целью проведения статистических исследований и написания научных трудов для формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (ОПК – 9).

ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ – 10 часов (2 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм»)

1. **Пищеварительная система *(2 часа).***

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей роста и развития внутренних органов пищеварительной системы с учетом индивидуальных анатомических особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять и проецировать основные органы пищеварительной системы на живом человеке, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы организма под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу и функции органов пищеварительной системы, 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 (ОПК – 1).

2. **Дыхательная система** ***(2 часа).***

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей роста и развития внутренних органов дыхательной системы с учетом индивидуальных анатомических особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять и проецировать основные органы дыхательной системы на живом человеке, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы организма под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу и функции органов дыхательной системы, ориентируясь на нагрузки, испытывающие спортсменов при выполнении двигательных действий, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при травмах в процессе

педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

3. **Мочевая система** ***(2 часа).***

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей роста и развития внутренних органов мочевой системы с учетом индивидуальных анатомических особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять и проецировать основные органы мочевой системы на живом человеке, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы организма под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу и функции органов мочевой системы, 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 (ОПК – 1).

4. **Половая система** ***(2 часа).***

Половая система. Половые органы. Мужские половые органы. Яичко, его макро- и микроскопическое строение. Придаток яичка. Семявыносящий проток. Семенной канатик, семенные пузырьки Семявыбрасывающий 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 половой системы с учетом индивидуальных анатомических особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять и проецировать основные органы половой системы на живом человеке, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы организма под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу и функции органов половой системы, 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 (ОПК – 1).

5. **Прием практикума по внутренним органам** ***(2 часа).***

Прием практикума по внутренним органам (спланхнологии).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей роста и развития систем 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 (ОПК – 1,9, УК-1).

Учебно-методическое обеспечение.

Скелет, муляжи, планшеты. Препараты из трупного материала: пищеварительной, дыхательной, мочевой и половой систем. Таблицы по «Спланхнологии».

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА - 12 часов (4 часа – интерактивная форма обучения – «метод Jigsaw», «мозговой штурм», консультации и тестирование по электронной почте)

1. **Сердце*(2 часа).***

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей строения и функции сердца, его кровоснабжения, иннервации с учетом индивидуальных анатомических особенностей лиц, занимающихся различными видами спорта; умений определять и проецировать топографию сердца живого человека, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы кругов кровообращения при целенаправленных систематических нагрузках; навыка (опыта) самостоятельного анализа работы камер сердца с учетом направленности двигательной деятельности (выносливость, силовые, скоростно-силовые нагрузки) и адаптивных возможностей спортсменов при обеспечении первой помощи в чрезвычайных ситуациях в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

2. **Сосуды большого круга кровообращения, дуга аорты и ее ветви *(2 часа).***

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей строения, функции и топографии сосудов большого круга кровообращения, особенностей строения артерий верхних конечностей и головного мозга с учетом специфики различных видов спорта; умений определять топографию магистральных сосудов конечностей живого человека, учитывая закономерности распределения артерий на теле и отдельных звеньях; 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 (ОПК – 1).

3. **Нисходящая часть аорты, ее ветви *(2 часа).***

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).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей строения, функции и топографии сосудов большого круга кровообращения, особенностей строения артерий нижних конечностей и органов грудной и брюшной полостей при занятиях различными видами спорта; умений определять топографию магистральных сосудов конечностей живого человека, учитывая закономерности распределения артерий на теле и отдельных звеньях; 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 (ОПК – 1).

4. **Система верхней и нижней полых вен. Воротная вена *(2 часа).***

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 (ОПК-1).

5. ***Лимфатическая система (2 часа).***

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 венозных и лимфатических сосудов, особенностей строения органов иммуногенеза и их значение для занятий различными видами спорта; умений определять сходства и различия 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 (ОПК – 1).

6. **Прием практикума по сердечно-сосудистой системе *(2 часа).***

Прием практикума по сердечно-сосудистой системе (ангиологии).

Защита рефератов. Тестирование.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей строения, функции и топографии органов сердечно-сосудистой системы, их значения для практики спорта; умений определять и показывать топографию сердца и крупных кровеносных сосудов на препаратах и муляжах, знать строение стенки сосуда, строение стенки сердца. Показывать на муляже грудной проток, его цистерну, лимфатические узлы; навыка (опыта) самостоятельного оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, основываясь на знаниях сердечно-

сосудистой системы в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (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 – 20 часов (6 часов – интерактивная форма обучения – консультации и тестирование по электронной почте, «метод Jigsaw», «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса)

1. **Спинной 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.

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 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 (ОПК – 1,9).

Продолговатый и задний мозг (2 часа).

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии головного мозга, отличительных особенностей белого и серого вещества и ядер продолговатого и заднего мозга и их значение для жизнедеятельности организма; умений определять топографию ядер продолговатого и заднего мозга, их выход из полости черепа и функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного анализировать работу стволовой части мозга с целью определения региональной иннервации органов с целью формирования универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9).

2. ***Средний и промежуточный мозг (2 часа).***

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии головного мозга, отличительных особенностей белого и серого вещества и ядер среднего и промежуточного мозга и их значение для жизнедеятельности организма; умений определять топографию ядер среднего и промежуточного мозга, их выход из полости черепа и функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного анализировать работу стволовой части мозга с целью определения региональной иннервации органов с целью формирования универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9).

3. Конечный мозг (2 часа).

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 головного мозга, отличительных особенностей белого и серого вещества и ядер конечного мозга и их значение для жизнедеятельности организма; умений определять топографию ядер конечного мозга, их выход из полости черепа и функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного анализировать работу стволовой части мозга с целью определения региональной иннервации органов с целью формирования универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9).

4. Прием практикума по ЦНС (2 часа)

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии спинного и головного мозга, отличительных особенностей белого и серого вещества и ядер конечного мозга и их значение для жизнедеятельности организма; умений определять топографию ядер различных отделов головного мозга, их выход из полости черепа и функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного анализировать работу стволовой части мозга с целью определения региональной иннервации органов с целью формирования универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

5. Вегетативная нервная система (2 часа)

Характеристика и основные различия симпатического, парасимпатического и метасимпатического отделов ВНС. 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 (ОПК – 1).

6. **Черепные нервы *(2 часа).***

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии черепно-мозговых нервов и их значение для жизнедеятельности организма; умений определять топографию ядер черепно-мозговых нервов, их выход из полости черепа и функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного анализировать работу мозга с целью определения региональной иннервации органов с целью формирования универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1, ОПК – 1).

7. **Шейное и плечевое сплетение *(2 часа).***

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.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии 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 и плечевого сплетения и области их иннервации с целью формирования универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

8. **Поясничное, крестцовое и копчиковое сплетения**. ***(2 часа).***

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 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 поясничного, крестцового и копчикового сплетения и области их иннервации с целью формирования универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

9. **Прием практикума по ВНС и ПНС *(2 часа).***

Прием практикума по нервной системе (неврологии). Тестирование.

(приложение 5).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии центральной и периферической нервной системы и их значения для жизнедеятельности организма; умений определять и проецировать топографию волокон нервов, область их иннервации и функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного анализа и показа нервов и области их иннервации с целью формирования универсальных и общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1).

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».

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МОРФОЛОГИИ – 6 часов (4 часа – интерактивная форма обучения – «метод Jigsaw», «мозговой штурм»)

1.Методы изучения осанки тела (2 часа).

Осанка, методы ее изучения (приложение 3).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения состава тела и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений пользоваться специальным инструментарием и правильно измерять спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных с целью проведения статистических исследований и написания научных трудов для формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (ОПК – 1).

2.Пропорции тела (2 часа).

Определение пропорций тела. Метод индексов (приложение 4).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения состава тела и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок;

умений пользоваться специальным инструментарием и правильно измерять спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных с целью проведения статистических исследований и написания научных трудов для формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (ОПК – 1,9).

3.Определение соматического типа (2 часа). Соматодиагностика. Определение соматического типа и варианта биологического развития (приложение 5).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения соматического типа и варианта биологического развития и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений использовать специальные оценочные коэффициенты для определения биологического возраста, предложенные профессором Р.Н. Дороховым, спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельный анализ полученных в результате измерений данных с целью проведения статистических исследований и написания научных трудов для формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (УК-1, ОПК – 1,9).

7.Прием практикума по основам спортивной морфологии (2 часа)

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений пользоваться специальным инструментарием и правильно измерять спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных с целью проведения статистических исследований и написания научных трудов для формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (ОПК – 1).

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	**Основы анатомии** Элементы и функции ядра клетки. Морфологическая характеристика хромосом, их классификация. Обязательные компоненты цитоплазмы – клеточные органеллы – микроструктуры клеток, выполняющие жизненно важные функции. Классификация тканей организма человека. Что собой представляет однослойный, многослойный и многорядный эпителий. Виды соединительной ткани, примеры. Строение хрящевой ткани, ее виды. Биомеханические свойства хрящевой ткани.	**6**	Реферат, контрольная работа, дискуссия или тестирование по электронной почте

	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, К. Галена, Леонардо да Винчи, А. Везалия, У. Гарвея, А. Ван Левенгука, Т. Шванна, А. Р. Протасова, А. М. Шаумлянского, Д. Н. Зернова, В. Н. Тонкова, В. Н. Шевкуненко, П. Ф. Лесгафта, В. В. Бунака, М. Г. Привеса, М. Ф. Иваницкого, Б. А. Никитюка.		
2	**Кости и их соединения** Отличительные особенности шейных, грудных, 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. Топография черепа. Парные и непарные кости черепа. Каналы височной кости. Височная, подвисочная, крылонебная ямки черепа. Кости образующие стенки этих ямок. 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. Адаптационные изменения костной системы на органном и системном уровне. Адаптационные изменения соединений костей под влиянием систематических тренировок.	**6**	Реферат, тестирование, дискуссия или тестирование по электронной почте
3	**Мышечная система** 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. Адаптационные изменения	**13**	Реферат, контрольная работа, дискуссия или тестирование по электронной почте

	мышечной 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** 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. Работа мышц в фазах ходьбы. Анатомический анализ спортивной ходьбы. Мышцы выполняющие основную работу в различных фазах прыжков в длину с разбега. Мышцы и суставы, выполняющие основную нагрузку при выполнении упражнения «сальто назад». Общие положения и основные принципы антропометрии. Антропометрические методы исследования. Антропометрические точки на голове, туловище, верхней и нижней конечностях. Антропометрический инструментарий (антропометр, калипер, толстотный циркуль, штангенциркуль). Правила измерения антропометрических показателей. Показатели, характеризующие состав тела. Общие положения и основные принципы определения пропорций тела. Соматические показатели используемые для определения пропорций тела. Методы определения жировой массы тела. Методы определения мышечной массы тела. Методы определения костной массы тела. Методы определения содержания воды в организме. Общие положения и основные принципы метода плантографии. Метод Чижина; Штриттера;	**10**	Проверка тетрадей для расчетных работ

	Потихановой, Годунова и Черниной. Общие положения и основные принципы методов определения осанки тела. Виды осанок и их характеристика. Показатели характеризующие осанку тела. Морфологический подход к типологии. Требования, предъявляемые к схеме соматотипирования. Методы определения конституции человека. Соматические показатели необходимые для определения соматического типа по Р. Н. Дорохову. Соматические показатели необходимые для определения варианта биологического развития по Р. Н. Дорохову.		
5	**Внутренние органы** 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 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**	Контрольная работа, дискуссия или тестирование по электронной почте
6	**Сердечно-сосудистая система** 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.	**10**	Контрольная работа, собеседования по результатам выполнения индивидуальных заданий, дискуссия или тестирование по электронной почте

	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 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.		
7	**Нервная система** Структурная единицей нервной системы. Структурно-функциональная единица нервной системы. Строение и функции глии. Классификация рецепторов. Эффектор, строение, функции. Рефлекторное кольцо. 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 коре больших полушарий конечного мозга. Структуры входящие в	**12**	Контрольная работа, устный опрос, индивидуальные задания по карточкам, собеседования по результатам выполнения индивидуальных заданий, дискуссия или тестирование по электронной почте

	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 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. **Органы чувств.** Общая характеристика органов чувств. Строение	**10**	Реферат, дискуссия или тестирование по электронной почте, Контрольная работа

	кожи. Вспомогательный аппарат глаза, глазное яблоко, зрительный проводящий путь. Вестибулярный проводящий путь. Орган вкуса, вкусовой проводящий путь. Строение внутреннего уха, слуховой проводящий путь. Обонятельный проводящий путь, топография рецепторов и корковых центров.		
9	**Основы спортивной морфологии** Общие закономерности адаптации. Понятие об адаптации. Методы исследования спортивной морфологии. Гомеостаз. Приспособительные реакции: физиологическая, репаративная регенерация, стресс-реакция. Гиподинамия. Атрофия. Гипертрофия. Гиперплазия.	**4**	Устный опрос
	Подготовка к зачету и экзамену	**31**	Устный опрос или тестирование
	Всего часов	**106**	

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 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 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
ОПК-1 ОПК-9	05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС 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 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

		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 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 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 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.

Допуском к зачету является выполнение учебного плана на 70%.

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.

Допуском к экзамену является выполнение учебного плана на 70%.

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 ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

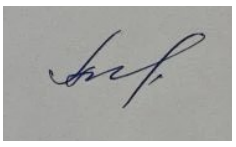
11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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 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

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 подготовки) «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Уровень: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
курс – 3
семестр – 6
Итоговая форма контроля: *экзамен*

Рабочую 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 ……..…… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы …..… …..……. 5
5. Содержание дисциплины ……. 6
5.1. Количество часов, отведенных на занятия по дисциплине…. 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……. 8
6. Самостоятельная работа студентов ……..…… 18
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 и иные материалы…….. 22
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.. 22
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине…….. 22
7.2.3. Доклад…… 23
7.2.4. Устный опрос…… 24
7.2.5. Письменная (контрольная) работа……. 25
7.2.6. Вопросы к зачету…….. 26
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 30
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..… 31
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:

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления дея

тельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

Типы профессиональной деятельности	**Направленность (профиль)**
Педагогический Рекреационный Организационно-методический Организационно-управленческий 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: 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: 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: - 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 ООП

Биомеханика относится к вариативной части блока Б1.О. 11

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр) на очной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен (6 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
			6
Контактная работа обучающихся с преподавателей с обучающимися		50	50
лекции		16	16
практические занятия		34	34
Промежуточная аттестация (экзамен)		27	27
Самостоятельная работа		31	31
Общая трудоемкость дисциплины	часы	108	108
	ЗЕ	3	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	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние	**6**	**2**	**2**	**2**
1.1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние		2		
1.2. Введение в биомеханику. История			2	2

развития науки и ее современное состояние				
Раздел 2. Характеристики движения спортсмена	**16**	**2**	**8 (2*)**	**6**
2.1. Характеристики движения спортсмена		2		
2.2. Изготовление промера			2	
2.3. Составление хронограммы спортивного упражнения			2	2
2.4. Вычисление линейной скорости и ускорения по промеру поступательного движения			2	2
2.5. Определение угловой скорости и ускорения вращательного движения			2	2
Раздел 3. Строение и свойства опорно-двигательного аппарата человека	**10**	**2**	**4**	**4**
3.1. Строение и свойства опорно-двигательного аппарата человека		2		
3.2. Механические свойства компонентов опорно-двигательного аппарата			2	2
3.3. Масс-инерционные характеристики тела человека. Определение ОЦТ			2	2
Раздел 4. Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена. Виды спортивных упражнений	**18**	**2**	**12 (4*)**	**4**
4.1. Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена		2		
4.2. Состав и структура двигательного действия			2	2
4.3. Управление двигательными действиями человека			2	2
4.4. Биомеханическая характеристика статических упражнений			2	
4.5. Биомеханическая характеристика упражнений без перемены места в пространстве и локомоторных упражнений			2	
4.6. Биомеханическая характеристика перемещающих и ударных упражнений			2	
4.7. Биомеханическая характеристика вращательных упражнений			2	
Раздел 5. Биомеханические основы проявления физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов, основы биомеханического контроля	**14**	**6**	**4 (2*)**	**4**
5.1. Биомеханика физических качеств		2		
5.2. Биомеханическая характеристика технико-тактической подготовленности спортсмена и команды		2		
5.3. Биомеханический контроль в спорте		2		
5.4. Биомеханическая характеристика			2	2

физических качеств				
5.5. Биомеханический контроль различных сторон подготовленности спортсменов			2	2
Раздел 6. Индивидуальные и групповые особенности моторики. Спортивный отбор	**8**	**2**	**4 (2*)**	**2**
6.1. Индивидуальные и групповые особенности моторики. Спортивный отбор		2		
6.2. Индивидуальные и групповые особенности моторики. Онтогенез моторики			2	
6.3. Биомеханические основы спортивного отбора			2	2
Подготовка к экзамену	**27**			27
ИТОГО	**108**	**16(32%)**	**34(68%)**	**58**

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 (16 часов)

Раздел I. ВВЕДЕНИЕ В БИОМЕХАНИКУ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ЕЕ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ (2 часа)

Лекция 1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние (2 часа)

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 2. Характеристики движения спортсмена (2 часа)

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 3. 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 4. Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена (2 часа)

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 (6 часов)

Лекция 5. Биомеханика физических качеств (2 часа)

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.

Лекция 6. Биомеханическая характеристика технико-тактической подготовленности спортсмена и команды (2 часа)

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.

Лекция 7. Биомеханический контроль в спорте (2 часа)

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).

Раздел VI. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТОРИКИ. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР (2 часа)

Лекция 8. Индивидуальные и групповые особенности моторики. Спортивный отбор (2 часа)

Влияние показателей телосложения на технику выполнения физических упражнений. Онтогенез моторики человека. Двигательный возраст.

Влияние тотальных, конституционных и пропорционных особенностей человека на технику выполнения движений.

Онтогенез моторики: развитие движений в различные периоды жизни.

Двигательный возраст и его определение. Акселераты и ретарданты.

Асимметрия: двигательная, сенсорная, функциональная. Причины асимметрии развития. Двигательные предпочтения в спорте.

Спортивный отбор и ориентация, их понятие. Учет прогностических признаков при осуществлении отбора и ориентации юных спортсменов.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: особенности возрастного развития моторики человека, влияние на технику упражнений и проявление физических качеств показателей телосложения человека; умений: выбирать перечень тестовых заданий для определения двигательного возраста человека; навыков: определять возрастные особенности моторики лиц различного пола, возраста в процессе педагогической практики, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

5.2.2. Содержание практических занятий (34 часа)

Раздел I. ВВЕДЕНИЕ В БИОМЕХАНИКУ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ЕЕ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Практическое занятие 1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние (2 часа)

Исторические направления в развитии биомеханики. Современные направления в развитии биомеханики, обозначить связь с другими науками.

Защита рефератов по вкладу ученых в развитие науки биомеханики.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: основные понятия биомеханики – определение, предмет и объект изучения, основная теория; направления и этапы развития биомеханики, современное состояние науки; умений: уметь формулировать общую и частные задачи биомеханики, разъяснять суть основной теории биомеханики; навыков: выполнить и защитить реферат по выбранной теме, упражнений, применяемых в лечебной физической культуре и формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

Раздел II. ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНА (8 часов, из них 2 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте**)**

Практическое занятие 2. Изготовление промера (2 часа).

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).

Практическое занятие 3. Составление хронограммы спортивного упражнения (2 часа).

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).

Практическое занятие 4. Вычисление линейной скорости и ускорения по промеру поступательного движения (2 часа).

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).

Практическое занятие 5. Определение угловой скорости и ускорения вращательного движения (2 часа).

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 6. Механические свойства компонентов опорно-двигательного аппарата (2 часа).

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).

Практическое занятие 7. Масс-инерционные характеристики тела человека. Определение ОЦТ (2 часа)

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 (12 часов, из них 4 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте**)**

Практическое занятие 8. Состав и структура двигательного действия (2 часа)

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).

Практическое занятие 9. Управление двигательными действиями человека (2 часа)

Уровни построения движения по Н.А.Бернштейну:

А - рубро-спинальный уровень палеокинетических регуляций (уровень мышечного тонуса)

В - таламо-паллидарный уровень (уровень синергий и штампов).

С - пирамидно-стриальный уровень пространственного поля.

Д - теменно-премоторный (уровень предметных действий).

Е - высший уровень организации движений

Их анатомические субстраты, регулируемые движения и патологии двигательной деятельности, возникающие при нарушении деятельности уровня.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: схему управления двигательного действия, предложенную Н.А.Бернштейном; умений: определять уровни регуляции двигательных действий в зависимости от их состава и двигательной задачи; навыков: в качестве доклада представлять информацию об уровнях построения двигательного действия, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

Практическое занятие 10. Биомеханическая характеристика статических упражнений (2 часа)

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).

Практическое занятие 11. Биомеханическая характеристика упражнений без перемены места в пространстве и локомоторных упражнений (2 часа)

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).

Практическое занятие 12. Биомеханическая характеристика перемещающих и ударных упражнений (2 часа)

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).

Практическое занятие 13. Биомеханическая характеристика вращательных упражнений (2 часа)

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).

Раздел V. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ОСНОВЫ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ (4 часа, из них 2 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте**)**

Практическое занятие 14. Биомеханическая характеристика физических качеств (2 часа)

В чем различия понятий «физическое качество» и «двигательная способность»? Факторы, определяющие проявление силовых способностей.

С помощью каких тестов можно определить проявление координационных способностей. В чем различия понятий «двигательная способность» и «двигательная возможность»? Факторы, определяющие проявление выносливости. Индексы выносливости. С помощью каких тестов можно определить проявление гибкости. Характерные черты высшего спортивного мастерства в различных видах спорта (циклического характера, скоростно-силовой направленности, единоборств, спортивных играх, сложно-координационных видах спорта). Методы и условия формирования спортивно-технического мастерства. Тенденции формирования технического мастерства в различных видах спорта.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: знать классификацию физических качеств, биомеханических особенностей их разделения; умений: определять основные признаки спортивно-технического мастерства спортсмена или команды; навыков: подбирать необходимый перечень тестовых упражнений для определения физической и технико-тактической подготовленности спортсмена, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

Практическое занятие 15. Биомеханический контроль различных сторон подготовленности спортсменов (2 часа)

Составляющие комплексного контроля в спорте. В чем разница между лабораторными и натуральными измерениями? Радиотелеметрия, ее применение в исследованиях. Сравнительный анализ методик с точки зрения их информативности.

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний:** схему построения автоматизированных методик, применяемых в спортивно-педагогической практике; **умений:** определять критерии аутентичности тестов, общую схему и описание методик, применяемых в спортивно-педагогической практике; **навыков**: подбирать необходимый перечень тестовых упражнений и методик для исследования интересующей группы показателей физической и технико-тактической подготовленности спортсмена, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

Раздел VI. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТОРИКИ. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР (4 часа, из них 2 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте**)**

Практическое занятие 16. Индивидуальные и групповые особенности моторики. Онтогенез моторики (2 часа)

Влияние телосложения на проявления проявление двигательных способностей и выполнение движений.

Онтогенез естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: возрастные этапы формирования естественных локомоций человека; умений: определять влияние тотальных, пропорционных показателей и компонентного состава массы тела на технику выполнения упражнений из различных видов спорта; навыков: определять двигательный возраст, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

Практическое занятие 17. Биомеханические основы спортивного отбора (2 часа)

Асимметрии в спорте, примеры.

Отбор в различные виды спорта, его организация на различных этапах.

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний:** возрастные этапы формирования естественных локомоций человека; **умений:** определять признаки, по которым можно проводить отбор на различных этапах в группы для занятий определенным видом спорта; **навыков**: способы определения моторной и сенсорной диминанты, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

<table>
<tr><th>№ п/п</th><th>Содержание работы
Темы занятий</th><th>Кол-во часов</th><th>Виды контроля</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние
Подготовка и защита рефератов о представителях механического, физиологического и функционального направлений.</td><td>2</td><td>Защита рефератов
Дискуссия</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Характеристики движения спортсмена
Заполнить таблицу:
<table>
<tr><th>Характеристики движения</th><th>Обозначения</th><th>Единицы измерения</th></tr>
<tr><td colspan="3">Кинематические характеристики</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Динамические характеристики</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Энергетические характеристики</td></tr>
</table>
Оформление результатов расчетно-графических работ 1-4 в графическом виде (линейные и круговые диаграммы, линейные графики)</td><td>6</td><td>Контрольная работа
Защита расчетно-графических работ</td></tr>
</table>

3.	Строение и свойства опорно-двигательного аппарата 1. Биомеханика органов и систем органов, моделирование их деятельности (биомеханика сердца и сосудистой системы, течение крови по сосудам; биомеханика дыхательных путей; биомеханика анализаторов; биомеханика пищеварительной и выделительной систем). 2. Энергия упругой деформации мышечно-сухожильных структур и ее роль в повышении эффективности техники и экономичности выполнения физических упражнений.	4	Подготовка и написание контрольно-проверочного теста
4.	Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена 1. Основные понятия теории управления, разработанные Н.А.Бернштейном. Современные представления о формировании двигательных программ движений. 3. Латентная стадия действия и программирование движений. 4. Положительная и отрицательная обратная связь в движениях человека. 5. Афферентная и сенсорная коррекция в системе рефлекторного кольца. 6. Кинематический, динамический, энергетический анализ упражнений (статического, без перемены места в пространстве, локомоторного, перемещающего, вращательного).	4	Контрольная работа Защита биомеханических анализов упражнений
5.	Биомеханические основы физических качеств 1. Как возникает сила в мышцах человека. 2. Каков вклад активных и пассивных компонентов мышц при сокращении? 3. Концентрический и эксцентрический режим работы мышц. 4. Возрастные тенденции развития силовых способностей. 5. Как определяются скоростные способности в циклических локомоциях? 6. Механическая эффективность движений в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости. 7. Механизмы рекуперации энергии в движениях человека. Подготовить сообщение «Биомеханические особенности проявления двигательных способностей в избранном виде спорта» Основы биомеханического контроля Основные инструментальные методы биомеханического контроля: динамометрия,	4	Устный опрос, дискуссия, контрольная работа

	динамография, тензометрия, гониометрия, акселерография, спидография, электромиография, стабилография. Педагогическое оценивание полученных результатов. Построение шкалы оценок, ее виды. Разработать и описать инструментально-измерительный комплекс, состоящий из нескольких методик, для регистрации характеристик движения в избранном виде спорта. Биомеханическая характеристика технико-тактической подготовленности спортсмена 1. Тактика и стратегия в индивидуальных и командных видах спорта. 2. Проявление биомеханических тенденций изменения параметров техники движений с ростом спортивного мастерства в основных группах видов спорта.		
.	Индивидуальные и групповые особенности моторики 1. В чем проявляется и определяется двигательная асимметрия при выполнении спортивных движений? 2. Организация спортивного отбора с учетом консервативных (генетически обусловленных) признаков.	2	Устный опрос
	Итого часов	31	
	Подготовка к экзамену	27	
	Всего часов	58	

Литература для самоподготовки:

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 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 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
ОПК-9	05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта 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 Умеет: Использовать 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
ОПК-11	05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта D/02.5 (Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса)	Знает: Общие закономерности онтогенеза детей, сенситивные периоды развития физических качеств 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 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. Количество посадочных мест: для студентов – 100; для преподавателя – 1. Учебная настенная доска для мела 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. Учебная доска для мела настенная
3.	Научно-исследовательская лаборатория кафедры, аудитория 13	Укомплектована Аппаратным комплексом «МБН-биомеханика», 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

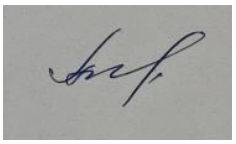
- занятия по дисциплине «Биомеханика» проводятся в специализированных аудиториях (оформленных стендами, наглядными пособиями, методическими указаниями);
- видеокамера для регистрации спортивных упражнений;
- фотоаппарат для регистрации спортивных упражнений;
- автоматизированные комплексы измерительной 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

ответственный за ОПОП:
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, %)
			$\sum$ =	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: очная
Курс – 1, 2
Семестр – 2, 3
Итоговая форма контроля – зачёт (2 семестр)
экзамен (3 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 9
5. Содержание дисциплины 9
5.1. Количество часов по видам занятий..... 9
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий..... 13
5.2.1. Содержание лекционных занятий 13
5.2.2. Содержание практических занятий 31
6. Самостоятельная работа студентов 74
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 76
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины..... 76
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 83
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 83
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине 89
7.2.3. Вопросы к зачёту и экзамену 89
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи..... 93
8. Перечень основной и дополнительной литературы..... 95
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 96
9.1. Электронные библиотеки 96
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 96
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины . 96
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 122
ПРИЛОЖЕНИЕ..... 127

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 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6;	УК-1
− структуру и закономерности функционирования химических систем;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 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 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 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 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6;	ОПК-1
− зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-1

− биохимические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-2
− систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-9
− влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-9
− закономерности протекания биохимических процессов в организме человека.	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-9
Уметь		
− обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	УК-1
− обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6;	УК-1

− выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6;	ОПК-1
− описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6;	ОПК-1
− интерпретировать биохимические показатели физического развития человека;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6;	ОПК-2
− с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6;	ОПК-9
− проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6;	ОПК-9
− оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-9
− моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5	ОПК-9

процессе влияния различных средовых факторов;	ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	
− объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 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 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	УК-1
− использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-1
− проведения оценки функционального состояния человека;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-2
− владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-9
− навыками проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6	ОПК-9

	ИМД F/07.6	
− владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-9
− методами интерпретации биохимических показателей занимающихся;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-9
− методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей;	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 ИМД F/07.6	ОПК-9
− навыками составления пищевого рациона с учетом пола и возраста.	ПДО С/03.6 ИМД D/01.5 ИМД D/03.5 ИМД D/04.5 ИМД F/03.6 ИМД F/05.6 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 2, 3 семестрах по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачёт и экзамен.

Для успешного освоения «Биохимии» необходимо входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: школьный курс 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	
			2	3
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**94**	42	52
Лекции		**28**	8	20
Семинары		**48**	24	24
Лабораторные работы		**18**	10	8
Итоговая форма контроля (зачёт/экзамен)		**4/27**	4	27
Самостоятельная работа		**55**	55	29
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**
							2 семестр
Раздел I.Химические системы	**10**		**2**	**4**			**4**
1. Химические законы в спортивной деятельности	2		2				
2. Основные химические системы и законы	4			2			2
3. Периодическая система химических элементов. Химическая связь	4			2			2

1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел II. Химическая термодинамика человеческого потенциала при выполнении физической нагрузки	**8**			**4**			**4**
4. Предмет термодинамики. Основные законы	4			2			2
5. Химическая кинетика и равновесие в спортивной деятельности	4			2			2
Раздел III. Водно-дисперсные системы	**9**			**4**		**2**	**3**
6. Водно-дисперсные системы	9			$4^{1,3}$		2	3
Раздел IV. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта	**41**		**6**	**12**		**8**	**15**
7. Основные свойства органических соединений	8			2		2	4
8. Углеводы	2		2^{6}				
9. Свойства и биологическая роль углеводов	6			2		2	2
10. Липиды	2		2^{6}				
11. Свойства и биологическая роль липидов	6			2^{1}		2	2
12. Белки и нуклеиновые кислоты	2		2^{6}				
13. Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов	6			2^{1}		2	2
14. Биологически активные вещества	9			4			5
							3 семестр
Раздел V.Общая биохимия	**34**		**10**	**8**		**4**	**12**
15. Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии	2		2^{6}				
16. Биохимия обмена веществ и	4			2			2

1	2	3	4	5	6	7	8
энергии в организме человека							
17. Обмен углеводов	2		2				
18. Метаболизм гомополисахаридов	5			2^4		1	2
19. Обмен липидов	2		2				
20. Метаболизм жиров	4			1^4		1	2
21. Обмен белков и нуклеиновых кислот	2		2				
22. Метаболизм белков и нуклеиновых кислот	5			2^4		1	2
23. Биохимия крови	1		1^6				
24. Биохимические особенности крови	3			1			2
25. Биохимия почек и мочи	1		1^6				
26. Биохимические особенности почек и мочи	3					1	2
Раздел VI. Биохимия мышечной деятельности	**47**		**10**	**16**		**4**	**17**
27. Биохимия мышц	7			2^4		2	3
28. Биоэнергетика мышечной деятельности	2		2				
29. Энергетика мышечной деятельности	4			2			2
30. Биохимические изменения в организме при физических нагрузках	3		3^6				
31. Динамика биохимических процессов при физических нагрузках	4			2^4			2
32. Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха	2		2^6				
33. Биохимические процессы при утомлении. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы	5			2^5		1	2
34. Биохимические	3		3^6				

1	2	3	4	5	6	7	8
закономерности адаптации к мышечной работе							
35. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5			3			2
36. Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок	4			2			2
37. Биохимические основы питания	4			2^4			2
38. Биохимический контроль состояния здоровья спортсменов	4			1^4		1	2
Зачёт	**4**	4					
Экзамен	**27**	27					
Итого	**180**	**31**	**28**	**48**		**18**	**55**
В интерактивной форме:			60,7%	45,8%			
Процент от количества аудиторных занятий			29,8%	51,1%		19,1%	

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);

− мозговой штурм – это метод, способствующий развитию практических навыков, творчества, выработке правильной точки зрения на определенные вопросы биохимической теории и практики (2);

− информационные проекты − направлены на сбор информации по актуальным проблемам по биохимии с целью анализа, обобщения и представления информации для широкой аудитории (3);

− проектное обучение – студенты самостоятельно приобретают недостающие знания, используют их для решения познавательных и практических задач, развивают исследовательские умения и системное мышление (4);

− проблемное обучение – это обучение, при котором преподавателем создаются проблемные ситуации (нетиповые биохимические задачи), для решения которых студенты занимаются самостоятельной поисковой деятельностью с усвоением готовых выводов науки (5);

− 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 (6).

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий (28 часов)

2 семестр

Раздел I. Химические системы (2 часа)

Тема 1. **Химические законы в спортивной деятельности** (2 часа)

План:

1. Предмет и задачи биохимии. Значение биохимии для специалистов по физической культуре.
2. Основные химические законы применяемы в спорте.
3. Скорость химической реакции.
4. Биологические катализаторы. Классификация ферментов. Механизм действия.

Основные химические законы: закон сохранения массы вещества, постоянства состава, Авогадро, эквивалентов и термодинамики. Понятие о свободной и рассеянной (связанной) энергии. Энергия кинетическая и потенциальная. Внутренняя энергия химических систем. Энергетические эффекты химических реакций. Энергия Гиббса и направленность химических реакций. Химическая кинетика. Условия протекания химических реакций. Энергия активации. Механизм химических реакций. Скорость химических реакций. Связь обратимости реакций с их энергетическим эффектом. Ферментативный катализ. Явление химического равновесия. Химическое равновесие, факторы, влияющие на сдвиг химического равновесия.

Литература: *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о понятии биохимии, законов, применяемых в спорте, и классификации химических систем, структуре и закономерности функционирования химических систем, особенностей 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;
- **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;

- **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).

Раздел IV. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта (6 часов)

Тема 2. **Углеводы (**лекция – беседа) (2 часа)

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 фосфоролизаполисахаридов. 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) (2 часа)

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, фосфатидныхкислот. 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;
- **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).

Тема 4. **Белки и нуклеиновые кислоты (**лекция – беседа) (2 часа)

План:

1. Биологическая роль белков.
2. Классификация белков.
3. Химический состав белков.
4. Структура и общие свойства белков.

Белки – высокомолекулярные полимеры аминокислот. Элементарный состав и молекулярная масса белков. Первичная, вторичная, третичная и четвертичная структура белков. Типы внутримолекулярных связей, участвующих в образовании структуры белковых молекул. Белки простые и сложные, полноценные и неполноценные, фибриллярные и глобулярные. Растворимость белков. Белки как коллоиды: диализ, высаливание. Понятие о нативном белке. Денатурация и ренатурация белка. Химические свойства белков. Амфотерность белков. Электрофорез. Изоэлектрическое состояние белков. Ступенчатый гидролиз белков. Нуклеотиды. Классификация нуклеотидов: мононуклеотиды, олигонуклеотиды, полинуклеотиды (нуклеиновые кислоты). Мононуклеотиды – нуклеозидмонофосфаты как

структурные единицы нуклеиновых кислот, особенности их взаимодействия. Комплементарность азотистых оснований мононуклеотидов. Мононуклеотиды – нуклеозиддифосфаты и нуклеозидтрифосфаты как аккумуляторы химической энергии. Макроэргические связи. Динуклеотиды – коферменты дыхательных ферментов. Полинуклеотиды (нуклеиновые кислоты); особенности химического строения и свойства рибонуклеиновых и дезоксирибонуклеиновых кислот. Биологическая роль нуклеиновых кислот.

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 семестр

Раздел V.Общая биохимия (10 часов)

Тема 1. **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:

4.1. Транспорт электронов и протонов по цепи ферментов биологического окисления в аэробных условиях;

4.2. 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).

Тема 2. **Обмен углеводов** (2 часа)

План:

1. Расщепление углеводов в пищеварительной системе (катаболизм пищевой).
2. Биосинтез гликогена – депонирование (анаболизм пищевой).
3. Распад гликогена (мобилизация углеводов).
4. Анаэробное окисление углеводов. Энергетический эффект. Биологическая роль.
5. Аэробное окисление. Цикл трикарбоновых кислот. Энергетический эффект. Биологическая роль.

Переваривание и всасывание углеводов в пищеварительном тракте. Синтез гликогена из глюкозы. Распад гликогена до глюкозы. Гексозодифосфатный путь распада углеводов. Превращение глюкозы и гликогена в пируват. Окислительное декарбоксилирование пирувата. Цикл трикарбоновых кислот. Энергетический эффект гексозодифосфатного пути распада углеводов. Анаэробный распад глюкозы и гликогена до молочной кислоты. Судьба молочной кислоты. Общая характеристика и биологическая роль гексозомонофосфатного пути распада глюкозы. Глюконеогенез. Регуляция углеводного обмена.

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).

Тема 3. **Обмен липидов** (2 часа)

План:

1. Расщепление жиров в процессе пищеварения. Роль солей желчных кислот.
2. Биосинтез триглицеридов.
3. Внутриклеточный распад (липолиз):
   - 3.1. Окисление глицерина;
   - 3.2. β-окисление жирных кислот.
4. Кетоновые тела, причины образования. Биологическая роль.

Переваривание и всасывание жиров в пищеварительном тракте, роль желчных кислот. Мобилизация жира из жировых депо. Роль печени в жировом обмене. Активация жирных кислот. β-окисление жирных кислот. Энергетический эффект окисления жиров. Судьба ацетил-кофермента в организме. Образование и использование кетоновых тел. Синтез жирных кислот и жира.

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).

Тема 4. **Обмен белков и нуклеиновых кислот** (2 часа)

План:

1. Расщепление белков в процессе пищеварения. Особенности протеолитических ферментов.
2. Биосинтез белка.
3. Внутриклеточные превращения аминокислот (пути использования):
   3.1. Переаминирование;
   3.2. Окислительное дезаминирование;
   3.3. Декарбоксилирование.
4. Пути устранения аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины – главный путь устранения аммиака.

Переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте. Протеолиз тканевых белков. Синтез белка – основные этапы, роль нуклеиновых кислот. Общие пути метаболизма аминокислот – декарбоксилирование, дезаминирование и трансаминирование. Косвенное дезаминирование аминокислот. Временное и окончательное обезвреживание аммиака.

Переваривание и всасывание нуклеиновых кислот в пищеварительном тракте. Распад нуклеиновых кислот в тканях организма. Судьба азотистых оснований. Синтез пуриновых и пиримидиновых нуклеотидов. Синтез РНК и ДНК.

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).

Тема 5. **Биохимия крови** (лекция – беседа) (1 час)

План:

1. Биологические функции крови.
2. Химический состав плазмы крови.
3. Методы измерения и оценки, функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов.

Биологические функции крови. Химический состав плазмы крови. Строение и химический состав эритроцитов. Участие эритроцитов в транспорте кислорода и углекислого газа. Лейкоциты и их участие в обеспечении иммунитета. Свертывание крови. Кислотно-щелочной баланс крови. Методы измерения и оценки, функционального состояния сердечно-сосудистой системы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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, 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, 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).

Тема 6. **Биохимия почек и мочи** (лекция – беседа) (1 час)

План:

1. Физико-химические свойства мочи.
2. Химический состав мочи.
3. Патологические компоненты мочи.

Особенности метаболизма почек. Строение нефрона и этапы образования мочи. Физико-химические свойства мочи. Химический состав

мочи. Патологические компоненты мочи. Методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Литература: *основная*: 1, 2, 3, 4

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, 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, 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).

Раздел VI. Биохимия мышечной деятельности (10 часов)

Тема 7. **Биоэнергетика мышечной деятельности** (2 часа)

План:

1. Макроэргические вещества организма.
2. Энергетический баланс организма.
3. Химическая сущность ресинтеза АТФ.
4. Показатели энергообеспечения.
5. Характеристика анаэробного ресинтеза АТФ.
6. Характеристика аэробного ресинтеза АТФ.

Расход энергии при мышечной деятельности. Уровень окислительных процессов. Пути ресинтеза АТФ, их количественная характеристика. Параметры мощности, ёмкости и эффективности энергопоставляющих метаболических процессов в покое и в условиях 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).

Тема 8. **Биохимические изменения в организме при физических нагрузках** (лекция – беседа) (3 часа)

План:

1. Основные закономерности обмена веществ при мышечной деятельности.
2. Общая направленность использования энергетических субстратов при выполнении физических нагрузок.
3. Особенность потребления кислорода при мышечной деятельности.
4. Понятие об аэробной и анаэробной работоспособности (производительности), их факторы.
5. Факторы, влияющие на характер биохимических изменений при выполнении упражнений различного рода.
6. Зоны относительной мощности и их характеристика.

Особенности нервно-гуморальной регуляции. Общая направленность биохимических сдвигов при выполнении мышечной работы. Биохимические изменения в мышцах, внутренних органах, в крови и в моче при мышечной работе. Факторы, влияющие на характер биохимических сдвигов в организме при выполнении различных упражнений. Соотношение между путями резинтеза АТФ при мышечной работе разного характера. Зоны относительной мощности работы.

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).

Тема 9. **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).

Тема 10. **Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе**

(лекция – беседа) (3 часа)

План:

1. Понятие о биологической адаптации организма к мышечной деятельности.

2. Этапы адаптации.
3. Специфичность биологической адаптации, её факторы.
4. Фазы адаптации организма.
5. Тренировочный эффект, его показатели.
6. Биохимические принципы спортивной тренировки.
7. Биохимические основы качества силы.
8. Биохимические основы качества быстроты.
9. Биохимические основы качества выносливости.

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 (66 часов)

2 семестр

Раздел I. Химические системы (4 часа)

1. *Семинар №1:* «Основные химические системы и законы» (2 часа)

План

1. Предмет и задачи биохимии. Значение биохимии для специалистов по физической культуре и спорту.
2. Понятие и классификация химических систем.
3. Атомно-молекулярное учение.
4. Базовые законы:
   4.1.Закон сохранения массы веществ;
   4.2.Закон постоянства состава;
   4.3.Закон Авогадро.

Литература: *основная*: 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, биохимических особенностях лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность 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, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития

человека, оценивать функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи.

- **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).

2. *Семинар №2*: «Периодическая система химических элементов. Химическая связь» (2 часа)

План

1. Строение атома:
   1.1. Состав ядра;
   1.2. Состояние электрона в атоме, квантовые числа.
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. Определение химической связи. Виды химической связи.
7. Физическая природа ковалентной связи:
   7.1. Атомные орбитали;
   7.2. Молекулярные орбитали.
8. Гибридизация атомных орбиталей и геометрия молекул.
9. Понятие валентности и степени окисления.

Литература: *основная*: 4; *дополнительная:* 1

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о понятии и классификации химических систем, структуре и закономерности функционирования химических систем;
- **умений** обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода;
- **опыта владения** использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование).

Изучение темы направлено на формирование универсальных компетенций (УК-1).

Раздел II. Химическая термодинамика человеческого потенциала при выполнении физической нагрузки (4 часа)

3. ***Семинар №3:*** **«Предмет термодинамики. Основные законы»** (2 часа)

План

1. Понятие энергии.
2. Энергетический эффект химических реакций.
3. Термохимические расчеты.
4. Энтропия и ее изменения при химической реакции.
5. Энергия Гиббса и направленность химических реакций.
6. Энтальпия.

Литература: *основная*: 4; *дополнительная:* 1

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о понятии и классификации химических систем, структуре и закономерности функционирования химических систем;
- **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;
- **опыта владения** использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование).

Изучение темы направлено на формирование универсальных компетенций (УК-1).

4. ***Семинар №4:*** **«Химическая кинетика и равновесие в спортивной деятельности»** (2 часа)

План

1. Понятие химической кинетики.
2. Скорость химических реакций и факторы, влияющие на скорость.
3. Гомогенный катализ, механизм действия.
4. Ферменты – биологические катализаторы.
5. Свойства ферментов.
6. Механизм действия ферментов.
7. Влияние спортивной мышечной деятельности на ферментативные системы.
8. Основные типы равновесий и процессов жизнедеятельности.

Литература: *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о понятии и классификации химических систем, структуре и закономерности функционирования химических систем, особенностей 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, закономерности 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, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, 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 III. Водно-дисперсные системы (6 часов)

5. *Семинар №5:* «Дисперсные системы» (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. Тургор. Плазмолиз. Гемолиз.

5. Коллоидные системы.

6. Основные положения теории электролитической диссоциации.

7. Степень электролитической диссоциации. Сильные и слабые электролиты. Константа диссоциации.

8. Диссоциация кислот, солей и оснований. Ионные уравнения реакций.

9. Сущность электролиза. Электролиз расплавов и растворов.

10. Основные положения теории окислительно-восстановительных реакций:

10.1. Классификация ОВР;

10.2. Важнейшие окислители и восстановители;

10.3. Расстановка коэффициентов методом электронного баланса и методом полуреакций.

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; *дополнительная:* 1

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о понятии и классификации химических систем, структуре и закономерности функционирования химических систем, особенностей протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, закономерности 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, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, 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, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование универсальных компетенций (УК-1) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 9).

6. *Семинар №6:* «Водный 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 оздоровительной физической культурой.
7. Гидролиз солей.
8. Содержание и распределение минеральных веществ в организме.
9. Поступление и выделение минеральных веществ из организма.
10. Биологическая роль минеральных элементов.
11. Минеральный обмен при мышечной деятельности.
12. Роль некоторых минеральных веществ при занятиях физической культурой.

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).

7. *Лабораторная работа №1*(2 часа)

Тема: «Экспериментальное определение водородного показателя (pH). Приготовление и изучение свойств буферных растворов».

Цель: познакомиться с методами определения pH различных растворов, научиться приготавливать буферные растворы и изучить их свойства.

Активная реакция среды раствора определяется соотношением концентрации свободных водородных ионов и свободных гидроксильных ионов. Растворы, в которых концентрации водородных и гидроксильных ионов равны, называются нейтральными. Если концентрации водородных ионов больше, чем гидроксильных, в растворе кислая среда. Если концентрация водородных ионов меньше, чем гидроксильных, среда в растворе щелочная. Чистая вода имеет нейтральную реакцию среды. Количественно активную реакцию среды характеризует концентрацией одного из ионов. Обычно для этой цели используют водородный показатель

(pH), который представляет собой десятичный логарифм концентрации водородных ионов, взятых с обратным знаком:

$$pH = -\lg [H^+]$$

Большинство биологических процессов может протекать при строго определенных значениях pH раствора. Определение pH биологических жидкостей можно проводить колометрически (с помощью индикаторов) и электрометрически (с помощью pH-метров).

В организм в процессе жизнедеятельности могут поступать вещества различной кислотности или щелочности, в процессе обмена веществ образуются продукты как кислого, так и щелочного характера, а это должно изменять активную реакцию среды организма. Но изменений или вообще не происходит, или наблюдается небольшие сдвиги pH. Постоянство активной реакции среды поддерживается буферными системами. Они представляют собой смеси растворов слабых кислот с растворами их солей от сильных оснований (ацетатный буфер CH_3COOH и CH_3COONa) или смеси растворов слабых оснований с растворами их солей от сильных кислот (аммонийный буфер NH_4OH и NH_4C1). Противодействие заключается в связывании водородных или гидроксильных ионов в слабодиссоциированные молекулы.

Ход работы:

Опыт 1. *Определение pH исследуемых растворов универсальным индикатором*

Для определения pH универсальным индикатором необходимо налить в пробирку по 1 мл исследуемых растворов. И с помощью универсального индикатора определить pH исследуемого раствора, смочив индикаторную бумагу в исследуемом растворе. Сравнить окраску индикаторной бумаги со шкалой pH.

Записать значение pH исследуемых растворов и указать среду.

Таблица 1

Исследуемый раствор	pH	Среда

Опыт 2. *Приготовление буферной смеси*

В две пробирки при помощи пипетки налить 0,1 н раствор уксусной кислоты и 0,1 н раствора ацетата натрия в количествах, указанных в таблице.

Таблица 2

Растворы	Пробирки	
	1	2
Уксусная кислота	9,8мл	0,2мл
Ацетат натрия	0,2мл	9,8мл
pH		

Размешав содержимое пробирок, определите с помощью универсального индикатора значение pH.

Результаты запишите в таблицу.

Опыт 3. *Действие кислот и щелочей на буферные растворы*

В пробирку с буферным раствором, полученным в опыте 2 с наибольшим значением pH прилить по каплям 0,1 н раствор соляной кислоты, в пробирку с наименьшим pH – 0,1 н раствор едкого натра. Кислоту и щелочь добавлять до тех пор, пока не произойдет заметное изменение pH раствора (по индикатору).

Сделать вывод о буферном действии.

Раздел IV. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта (20 часов)

8. *Семинар №7:* «Основные свойства органических соединений» (2 часа)

План

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 кетонов. 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.

Литература: *основная*: 1; *дополнительная:* 1

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, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;
- **умений** выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, оценивать 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, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 9).

9. ***Лабораторная работа №2*** (2 часа)

Тема: «Свойства основных классов органических соединений»

Цель: познакомиться с представителями основных классов органических соединений и изучить их химические свойства.

В состав химических соединений, которые образуют организмы, входят те же химические элементы, которые обнаружены и в неживой природе, хотя соотношение их разное. В состав всех органов входят: кислород, водород, углерод, азот, фосфор, кальций и сера; кроме перечисленных элементов в клетках встречается ещё 10 элементов: железо, магний, медь, натрий, калий, кобальт, хлор, йод, цинк, марганец. Водород, кислород, углерод входит в состав белков, жиров и углеводов, фосфор - состав соединений, которые способны накапливать энергию.

На долю минеральных веществ приходится около 5 % массы тела, но первое место принадлежит воде.

Физико-химические свойства и биологическая роль соединений организма определяются не только элементами, которые входят в их состав, но и наличием различных функциональных групп. Каждому классу органических соединений свойственны специфические химические реакции, которые в основном обусловлены функциональными группами.

В организме часто встречаются соединения, которые содержат в своем составе несколько функциональных групп (углеводы, аминокислоты). Для них характерны реакции по этим функциональным группам.

Ход работы:

Опыт 1. *Окисление этилового спирта марганцовокислым калием*

В пробирку налить 0,5 мл этилового спирта, 0,5 мл раствора марганцовокислого калия и 1 мл раствора серной кислоты. Нагреть пробирку на водяной бане. Наблюдается обесцвечивание розового раствора. Ощущается характерный запах ацетальдегида.

Результаты опыта и уравнения реакций записать в протокол.

Опыт 2. *Получение глицерата меди (качественная реакция на многоатомные спирты)*

В пробирку налить 2 мл 10% раствора едкого натра, добавить по каплям 2% раствор сульфата меди (II) до появления студенистого голубого

осадка гидроксида меди (II). К реакционной смеси добавить несколько капель глицерина и перемешать. Раствор окрашивается в синий цвет.

Результаты опыта и уравнения реакций записать в протокол.

Опыт 3. *Окисление формальдегида (качественная реакция на альдегидную группу)*

В пробирку налить 2 мл 10% раствора едкого натра, добавить по каплям 2% раствор сульфата меди (II) до появления студенистого голубого осадка гидроксида меди (II). К реакционной смеси добавить 2 мл раствора формальдегида и нагреть в водяной бане. Появляется желтый осадок гидроксида меди (I), переходящий затем в красный осадок оксида меди (I).

Результаты опыта и уравнения реакций записать в протокол.

Опыт 4. *Взаимодействие ацетона с гидроксидом меди (II)*

Проделать реакцию опыта №3, заменив формальдегид ацетоном. Убедиться, что ацетон, как и другие кетоны не восстанавливает гидроксид меди (II). При нагревании появляется черный осадок оксида меди (II), образующийся при разложении гидроксида меди (II).

Результаты опыта и уравнения реакций записать в протокол.

10.*Семинар №8*: «Свойства и биологическая роль углеводов» (2 часа)

План

1. Биологическая роль 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).

11.Лабораторная работа№3 (2 часа)

Тема: «Основные реакции, характерные для моно- и дисахаридов

Цель: познакомиться с химическими свойствами углеводов, изучить качественные реакции на моно- и дисахариды.

Ход работы:

Опыт 1. *Реакция Фелинга*

В пробирку наливают 2 мл глюкозы и прибавляют такое же количество реактива Фелинга. После кипячения появляется красно-коричневая окраска закиси меди.

Результат опыта записать в протокол.

Опыт 2. *Реакция Селиванова на фруктозу*

В пробирку наливают 2 мл фруктозы. Добавляют 15 капель реактива Селиванова. После кипячения раствор приобретает вишнево-красный цвет.

Результат опыта записать в протокол.

Опыт 3. *Восстанавливающие свойства дисахаридов*

В три пробирки наливают по 2 мл растворов дисахаридов: в первую пробирку – сахарозу, во вторую пробирку – мальтозу, в третью пробирку – лактозу. Со всеми тремя проводят реакцию Фелинга.

Результаты опыта записать в протокол.

Опыт 4. *Открытие фруктозы в составе дисахаридов*

В три пробирки наливают по 2 мл растворов дисахаридов: в первую пробирку – сахарозу, во вторую пробирку – мальтозу, в третью пробирку – лактозу. Со всеми тремя проводят реакцию Селиванова.

Результаты опыта записать в протокол.

Опыт 5. *Кислотный гидролиз сахарозы*

В пробирку наливают 4 мл сахарозы, добавляют 1 мл раствора серной кислоты и кипятят 2 мин. Раствор нейтрализуют 1 мл раствора едкого натра, добавляют такое же количество реактива Фелинга и кипятят.

Результаты опыта написать и его объяснение записать в протокол.

12. <u>Семинар №9:</u> «Свойства и биологическая роль липидов» (2 часа)

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).

13.*Лабораторная работа №4* (2 часа)

Тема: «Гидролиз жира в щелочной среде (омыление)».
Цель: изучить химические свойства липидов.

Ход работы:

Опыт 1. *Растворимость жиров*

В четыре пробирки отмеривают по 3-5 капель жира. В первую пробирку добавляют 2 мл бензола, во вторую пробирку добавляют 2 мл бензина, в третью пробирку добавляют 2 мл спирта, в четвертую пробирку добавляют 2 мл воды.

Содержимое всех пробирок энергично встряхивают.

В каких растворителях исследуемый жир растворяется хорошо, в каких плохо, а в каких не растворяется?

Результаты опыта записать в протокол.

Опыт 2. *Гидролиз (омыление жира)*

В широкую пробирку поместить 15 капель растительного масла и прилить 6 мл 35% раствора едкого натра и 1 мл этилового спирта. Пробирку нагревать в кипящей водяной бане до полного омыления. Показателем этого может служить отсутствие образования жирных пятен на поверхности гидролизата при встряхивании пробирки. Прилить к полученному гидролизату при помешивании 10 мл насыщенного раствора поваренной соли. Выделившейся на поверхности слой мыла после охлаждения собрать на марлю и отжать в фарфоровую чашку.

Написать уравнение реакции омыления жира (триолеина).

Опыт 3. *Открытие основных частей жира*

а) открытие жирной кислоты

В пробирку поместить кусочек полученного в опыте 2 мыла и добавить 1-2 мл 10% серной кислоты.

Написать наблюдения и уравнение реакции в протокол.

Б) открытие глицерина

В пробирку наливают 2 мл гидролизата, добавляют 8 капель 10% едкого натра и несколько капель раствора медного купороса, появляется слабо синее окрашивание глицерата меди (II).

Записать результат опыта и уравнение реакции в протокол.

14. *Семинар №10:* «Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов» (2 часа)

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).

15. ***Лабораторная работа №5***(2 часа):

Тема: «Реакции осаждения белков»

Цель: ознакомиться с химическими свойствами белков, изучить реакции осаждения белков.

Ход работы:

Опыт 1. *Высаливание белка сернокислым аммонием*

В пробирку наливают 5 мл раствора яичного белка и прибавляют равный объем насыщенного раствора сернокислого аммония, достигая, следовательно, 50%-ого насыщения раствора солью. После перемешивания выпадает осадок глобулинов. Содержимое пробирки фильтруют и к фильтрату добавляют порошкообразный сернокислый аммоний до насыщения, образуется осадок альбуминов. (Опыт не делаем)

Результат опыта и его объяснение записать в протокол.

Опыт 2. *Осаждение белка водоотнимающими агентами (спиртом)*

В пробирку налить 2 мл раствора яичного белка и прибавить равное (или большее) количество спирта. При перемешивании наблюдается выпадение белка в осадок. Если часть содержимого пробирки отлить и разбавить водой, осадок белка вновь растворится.

Результат опыта и его объяснение записать в протокол.

Опыт 3. *Осаждение белка высокой температурой*

В две пробирки налить одинаковое количество раствора белка. В одну из пробирок добавить 2 капли 1% раствора уксусной кислоты. Содержимое обеих пробирок кипятят. Наблюдают более быстрое и полное осаждение белка в пробирке с кислотой.

Результат опыта и его объяснение записать в протокол.

Опыт 4. *Осаждение белка солями тяжелых металлов*

В две пробирки налить по 2 мл раствора белка. В первую пробирку добавить несколько капель 0,5% раствора уксуснокислого свинца, во вторую пробирку добавить столько же капель 5% раствора сернокислой меди. Наблюдают образование осадков.

Результат опыта записать в протокол.

Опыт 5. *Осаждение белка органическими кислотами*

В одну пробирку налить 2 мл раствора белка, добавить 1 мл 10% раствора трихлоруксусной кислоты и встряхнуть. Белок выпадает в осадок. В другую пробирку налить 2 мл белка, добавить 1 мл сульфосалициловой кислоты, перемешать, образуется осадок.

Результат опыта записать в протокол.

16.*Семинар №11:* «Биологически активные вещества» (4 часа)

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 оздоровительной 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 V.Общая биохимия (12 часов)

17. *Семинар №1*: «Биохимия обмена веществ и энергии в организме человека» (2 часа)

План

1. Химический состав организма.
2. Переваривание и всасывание в процессе пищеварения. Биологическая роль пищеварения.
3. Понятие об обмене веществ. Катаболизм и анаболизм.
4. Пластический обмен. Витамины, влияющие на пластический обмен.
5. Энергетический обмен. Витамины, влияющие на энергетический обмен.
6. Биологическое окисление, его химическая сущность.
7. Анаэробное и аэробное окисление. Энергетический эффект.
8. Понятие об окислительном фосфорилировании и свободном окислении.
9. Макроэргические вещества, представление об основных процессах обмена веществ.
10. Внутриклеточная регуляция процессов обмена веществ. Нервная и гуморальная регуляция обмена веществ.
11. Методы медико-биологического контроля состояния занимающихся.

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).

18. *Семинар №2*: «Метаболизм гомополисахаридов» (2 часа)

План

1. Катаболические превращения углеводов.
2. Анаэробный распад углеводов.
3. Аэробный распад углеводов.
4. Глюконеогенез.
5. Регуляция обмена углеводов.
6. Использование углеводов при мышечной деятельности.

Проектное обучение – студенты самостоятельно приобретают недостающие знания, используют их для решения познавательных и практических задач, развивают исследовательские умения и системное мышление.

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).

19.*Лабораторная работа №1* (1 час)

Тема: «Определение концентрации глюкозы в исследуемых растворах»

Ход работы

В 2 пробирки наливают по 2 мл воды, затем добавляют по 0,1 мл исследуемого раствора, добавляют по 2 мл раствора феррицианида и ставят на 15 минут в кипящую баню. Одновременно в баню ставят и «слепой» опыт, т.е. пробирку, куда налиты все ингредиенты, кроме исследуемого раствора (контроль на реактивы). Через 15 минут пробирки вынимают из бани, охлаждают и добавляют 3 мл раствора KI с сернистым цинком, 2 мл 3% уксусной кислоты и 2 капли 1% раствора крахмала.

Раствор, окрасившийся в синий цвет, оттитровывают 0,005 Н раствором гипосульфита до обесцвечивания, пользуясь пипеткой на 2 мл с делениями на 0,02 мл.

Содержание сахара в 0,1 мл раствора определяют по таблице. В крайнем вертикальном столбце (слева) отсчитывают количество целых и десятых мл 0,005 Н раствора гипосульфита, а в верхнем горизонтальном– оставшиеся сотовые доли. Соответствующая цифра таблицы дает количество мг сахара 0,1 мл раствора, а в 100 мл в 1000 раз больше.

Результат титрования контроля (восстановление феррицианиды реактивами) вычитается из величины титрования опыта.

Таблица 1.

Данные для определения содержания сахара в крови

мл	0,00	0,01	0,02	0,03	0,04	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09
0,0	0,385	0,382	0,379	0,376	0,73	0,370	0,367	0,364	0,361	0,358
0,1	0,355	0,352	0,350	0,348	0,345	0,343	0,341	0,338	0,336	0,333
0,2	0,331	0,329	0,327	0,325	0,323	0,321	0,318	0,316	0,314	0,312
0,3	0,310	0,308	0,306	0,304	0,302	0,300	0,298	0,296	0,294	0,292
0,4	0,290	0,288	0,286	0,284	0,282	0,280	0,278	0,276	0,274	0,272
0,5	0,270	0,268	0,266	0,264	0,262	0,260	0,259	0,257	0,255	0,253
0,6	0,251	0,249	0,247	0,245	0,243	0,241	0,240	0,238	0,236	0,234
0,7	0,232	0,230	0,228	0,226	0,224	0,222	0,221	0,219	0,217	0,215
0,8	0,213	0,211	0,209	0,208	0,206	0,204	0,202	0,200	0,199	0,197
0,9	0,195	0,193	0,191	0,190	0,188	0,186	0,184	0,182	0,181	0,179
1,0	0,177	0,175	0,173	0,172	0,170	0,168	0,166	0,164	0,163	0,161
1,1	0,159	0,157	0,155	0,154	0,152	0,150	0,148	0,146	0,145	0,143
1,2	0,141	0,139	0,138	0,136	0,134	0,132	0,130	0,129	0,127	0,125
1,3	0,124	0,122	0,120	0,119	0,117	0,115	0,113	0,111	0,110	0,108
1,4	0,106	0,104	0,102	0,101	0,099	0,097	0,095	0,093	0,092	0,090
1,5	0,088	0,086	0,084	0,083	0,081	0,079	0,077	0,075	0,074	0,072
1,6	0,070	0,068	0,066	0,065	0,063	0,061	0,059	0,057	0,056	0,054
1,7	0,052	0,050	0,048	0,047	0,045	0,043	0,041	0,039	0,038	0,036
1,8	0,034	0,032	0,031	0,029	0,027	0,025	0,024	0,022	0,020	0,019
1,9	0,017	0,015	0,014	0,012	0,010	0,008	0,007	0,005	0,003	0,002

20.*Семинар №3*: «Метаболизм жиров» (1 час)

План

1. Превращение липидов в желудочно-кишечном тракте.
2. Роль печени в жировом обмене.
3. Мобилизация жира из жировых депо.
4. Липолиз.
5. Окисление жирных кислот.
6. Энергетический эффект окисления жиров.
7. Пути использования глицерина в организме.
8. Образование и использование кетоновых тел.
9. Биосинтез нейтральных жиров.

Проектное обучение – студенты самостоятельно приобретают недостающие знания, используют их для решения познавательных и практических задач, развивают исследовательские умения и системное мышление.

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).

21.*Лабораторная работа №2* (1 час)

Тема: «Гидролиз жира под действием липазы».

Цель: определить продукты ферментативного расщепления белков.

Ход работы

Приготовить водяную баню до 37°С. В две пробирки налить по 1-2 мл молока, по 1 мл раствора соды и по 1-2 капли раствора фенолфталеина. В каждую пробирку добавить по 4 капли вытяжки липазы, а в первую, кроме того, 2 капли желчи. Обе пробирки поместить в водяную баню при 37°С.

Отметить время обесцвечивания фенолфталеина в опыте с желчью (первая пробирка) и без желчи (вторая пробирка).

Сделать вывод об условиях необходимых для переваривания жиров в кишечнике. Объяснить роль желчи в переваривании жиров. Написать уравнение реакции гидролиза жиров.

Сравните процессы переваривания липидов и углеводов.

22.*Семинар №4*: «Метаболизм белков и нуклеиновых кислот» (2 часа)

План

1. Переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте.
2. Катаболические превращения белков в организме.
3. Протеолиз тканевых белков.
4. Биосинтез белка и роль нуклеиновых кислот в этом процессе.
5. Пути использования аминокислот в организме.
6. Косвенное дезаминирование аминокислот.
7. Временное и окончательное обезвреживание аммиака.
8. Регуляция обмена белков.
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.

Проектное обучение – студенты самостоятельно приобретают недостающие знания, используют их для решения познавательных и практических задач, развивают исследовательские умения и системное мышление.

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).

23.*Лабораторная работа №3* (1 час)

Тема: «Переваривание белка пепсином».

Цель: провести качественный анализ и определить продукты катаболизма белков.

В 3 пробирки внести по 1 мл раствора пепсина. Во вторую пробирку добавить раствор углекислого натрия (сода) до щелочной реакции на лакмус, а содержимое третьей пробирки кипятить 1-2 мин., а затем охладить.

В каждую пробирку поместить кусочек белка (величиной с просяное зерно) и поместить на 15-20 минут в водяную баню при 38°С. По истечении этого времени отметить изменения, которые произошли с белком и затем провести биуретовую реакцию с содержимым каждой пробирки (добавить равный объём 10% раствора едкого натра и 2-3 капли раствора медного купороса).

Растворы белков окрашиваются в сине-фиолетовый цвет, а пептоны – розовый.

Отметьте условия необходимые для переваривания белков пепсином.

24.*Семинар №5*: «Биохимические особенности крови» (1 час)

План

1. Общая характеристика биологических жидкостей.
2. Роль крови в организме.
3. Строение и химический состав эритроцитов.
4. Участие эритроцитов в транспорте кислорода и углекислого газа.
5. Лейкоциты и их участие в обеспечении иммунитета.
6. Свертывание крови.
7. Кислотно-щелочной баланс крови.
8. Основные методы измерения и оценки, функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов.

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, 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, 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).

25.*Семинар №6*: «Биохимические особенности почек и мочи»

План

1. Особенности метаболизма почек.
2. Строение нефрона и этапы образования мочи.
3. Основные свойства мочи и её состав.
4. Патологические вещества мочи.
5. Методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности спортсменов.

Литература: *основная*: 1, 2, 3, 4

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, 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, 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).

26.*Лабораторная работа №4*(1 час)

При выполнении физических нагрузок различного характера происходит значительное повышение содержания метаболитов углеводородного, липидного и белкового обменов как в крови, так и в моче. Использование методов экспресс-анализа позволяет быстро провести диагностику и дать предварительную оценку воздействия на организм физических нагрузок различных по своей интенсивности и длительности, что является особенно важным фактором при проведении оперативного биохимического контроля.

Опыт 1. Определение pH

Активную реакцию (pH) мочи определяют с помощью универсальной индикаторной бумаги, которая имеет желтый цвет. В зависимости от концентрации ионов водорода в моче цвет индикаторной бумаги меняется.

Ход работы:

В пробирку наливают 2 мл мочи и опускают в нее полоску индикаторной бумаги. Сравнивают получившуюся окраску с прилагаемой индикаторной шкалой.

Опыт 2. Качественная реакция на белок

Для обнаружения белка в моче используют реакции осаждения сильными кислотами.

Ход работы:

а) проба с концентрированной азотной кислотой.

В пробирку наливают 1-2 мл концентрированной азотной кислотой и осторожно, по стенке, наливают с помощью пипетки равный объем мочи. При наличии в моче белка на границе жидкостей образуется мутное белое кольцо.

б) проба с сульфосалициловой кислотой.

В пробирку наливают 2 мл мочи и добавляют 5 капель 20% раствора сульфосалициловой кислоты. При наличии в моче белка появляется осадок или помутнение. Эта реакция вдвое более чувствительна, чем предыдущая.

Опыт 3. Обнаружение сахара в моче.

Во время выполнения физических упражнений в крови спортсмена (в зависимости от выполняемой работы) может формироваться либо гипогликемия, либо гипергликемия. Если значения гипергликемии превышают почечный порог (выше 1,6 г/л), часть глюкозы не подвергается обратному всасыванию почками, формируется глюкозурия.

Глюкоза в составе мочи при нагревании с жидкостью Фелинга вызывает образование гидроксида меди (I) желтого цвета, который при дальнейшем нагревании разлагается на закись меди (Cu_2O) красного цвета и воду.

Ход работы:

В пробирку наливают 1 мл мочи и 1 мл жидкости Фелинга. Встряхивают. Содержимое пробирки доводят на спиртовке до кипения.

Опыт 4. Обнаружение ацетона в моче

Кетоновые тела (β-оксимасляная кислота, ацето-уксусная кислота, ацетон) активно образуются в организме спортсмена, когда для энергообеспечения мышечной работы используются жиры. Концентрация кетоновых тел значительно возрастает в крови и в моче. Наличие в моче кетоновых тел называется кетонурия.

Кетоновые тела в присутствии нитропруссида и гидроксида натрия формируют красно-бурое окрашивание, которое при подкислении концентрированной уксусной кислотой становится ярко-красным. Если

ацетон отсутствует в моче, при подкислении уксусной кислотой красное окрашивание не развивается.

Ход работы:

В пробирку наливают 1 мл мочи, добавляют 3-4 капли 10% раствора нитропруссида натрия и 2-3 капли 10% раствора гидроксида натрия. Пробирку встряхивают, добавляют 2-3 капли концентрированной уксусной кислоты.

Опыт 5. Обнаружение мочевины в моче

Выполнение мышечной работы повышает в обмене веществ долю катаболических реакций. При этом усиливается катаболизм белков, а также, в зависимости от характера выполняемых упражнений, белки могут быть использованы как энергетический материал. И в том, и в другом случае количество мочевины в моче спортсмена повышается. Мочевина при нагревании с гидроксидом натрия образует аммиак, который может быть обнаружен с помощью универсальной индикаторной бумаги, которая в его присутствии синеет.

Ход работы:

В пробирку наливают 1 мл мочи и добавляют 1 мл 10% раствора гидроксида натрия. Пробирку нагревают на пламени спиртовки, поместив на край смоченную в дистиллированной воде лакмусовую бумажку.

Опыт 6. Проверка результатов лабораторных опытов с помощью диагностических полосок Phan для исследования мочи

Ход работы:

В пробирку наливают 3 мл мочи и на 1-2 секунду опускают в нее полоску, стараясь полностью смочить зону индикаторов. Затем полоску извлекают и ребром полоски проводят по краю пробирки, удаляя лишние капли. Через 60 секунд сопоставляют окраски зон индикации с соответствующей цветной шкалой, расположенной на тубе для полосок.

Результаты внести в таблицу 1.

Таблица 1.

Результаты исследования мочи спортсмена №

Показатель	Значения по результатам		Состояние организма
	Лабораторного эксперимента	Использование диагностических полосок	
1. pH			
2. Белок			
3. Сахар			
4. Ацетон			
5. Мочевина			

Заключение: по результатам качественного анализа мочи сделать вывод – работа какой мощности могла вызвать обнаруженные в моче изменения.

Раздел VI. Биохимия мышечной деятельности (20 часов)

27.*Семинар №7*: «Биохимия мышц» (2 часа)

План

1. Общая характеристика мышц.
2. Строение мышечных клеток.
3. Сократительные элементы (миофибриллы).
4. Механизм мышечного сокращения.
5. Механизм мышечного расслабления.
6. Гладкие мышцы.

Проектное обучение – студенты самостоятельно приобретают недостающие знания, используют их для решения познавательных и практических задач, развивают исследовательские умения и системное мышление.

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).

28.*Лабораторная работа №5* (2 часа)

Тема: «Биохимический анализ мышечной ткани».

Цель: познакомить с методами качественного анализа белков мышечной ткани.

Ход работы

Опыт №1. Качественное исследование мышечных белков

В пробирку поместить 2-3 г. измельченной мышечной ткани прилить 8 мл дистиллированной воды. Содержимое пробирки встряхнуть (2-3мин.) затем дать отстояться основной массе ткани.

В воронку положить комочек ваты и профильтровать в пробирку отстоявшейся водный экстракт. К оставшейся в пробирке мышечной ткани добавить 10мл 10% хлористого натра, перемешать и оставить стоять.

А. БЕЛКИ МЫШЕЧНОЙ ПЛАЗМЫ

В 2 пробирки налить по 2 мл водного экстракта. В первой пробирке произвести биуретовую реакцию (добавить равный объем 10% раствора едкого натра и 3-5 капель 2% раствора медного купороса).

Во второй пробирке произвести осаждение белка, для чего к исследуемой жидкости добавить 5-6 капель 10% раствора сульфасалициловой кислоты.

Б. СТРУКТУРНЫЕ БЕЛКИ МЫШЦ

В 2 пробирки налить по 2 мл профильтрованного солевого экстракта. В первой пробирке проделать биуретовую реакцию, во второй–произвести осаждение белка (как описано выше).

Результаты опытов проанализировать и сделать вывод о саркоплазматических и структурных белках мышечной ткани - отметив их функции.

Опыт №2. Качественное определение экстрактивных веществ

А. Открытие молочной кислоты

В пробирку налить 10 мл полученного у преподавателя водного экстракта мышечной ткани. Для осаждения белков содержимое пробирки нагреть до кипения и профильтровать.

Б. Качественная реакция на молочную кислоты

В 2 пробирки налить по 2 мл 2% раствора фенола и прилить по каплям 2% раствор хлорного железа до появления фиолетовой окраски. В одну пробирку прибавить 2 капли молочной кислоты (появится желтая окраска). В

другую пробирку прилить 1 мл фильтра (водного экстракта мышечной ткани), встряхнуть и сравнить цвета содержимого пробирок. О чем свидетельствует этот опыт?

В. Качественная реакция на креатин

В пробирку с 2-3 мл водного фильтрата мышечной ткани прилить половинный объем соляной кислоты и поместить пробирку в кипящую водяную баню на 8-10 мин. Затем в пробирку прилить 2-3 капли насыщенного раствора пикриновой кислоты и 6-10 капель раствора едкого натра, после чего снова поместить на 2-3 мин. в водяную баню.

Результат опыта записать.

Опыт №3. Открытие фосфатных ионов

Ион фосфорной кислоты в кислой среде дает желтый осадок при добавлении молибденово-кислого аммония. Для открытия фосфорного иона в пробирку налить 1 мл без белкового фильтра и добавить равный объем 3% аммония и 2-3 капли концентрированной азотной кислоты. Появится желтое окрашивание или выпадает желтый осадок (в зависимости от кислотности).

Результаты опыта записать.

29.*Семинар № 8:* «Энергетика 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).

30.*Семинар №9*: «Динамика биохимических процессов при физических нагрузках» (2 часа)

План

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 обмена, обмена макроэргических соединений во время работы?

Проектное обучение – студенты самостоятельно приобретают недостающие знания, используют их для решения познавательных и практических задач, развивают исследовательские умения и системное мышление.

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).

31.*Семинар №10*: «Биохимические процессы при утомления. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы» (2 часа)

План

1. Понятие об утомлении. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.
2. Какие изменения происходят в центральной нервной системе при утомлении?
3. Какие биохимические сдвиги наблюдаются при утомлении в работающих мышцах и других органах?
4. С какими биохимическими изменениями в организме связано развитие хронического утомления?
5. Повреждение биологических мембран свободнорадикальным окислением.
6. Направленность биохимических превращений в организме в период отдыха после мышечной работы.
7. Биохимические процессы, происходящие при «оплате» быстрого и медленного компонентов кислородного долга. Соотношение величин кислородного долга с размерами анаэробных превращений при работе.
8. В чём проявляется взаимосвязь процессов распада и ресинтеза веществ в организме?
9. Понятие о срочном и отставленном восстановлении.
10. Гетерохронность восстановления различных веществ, израсходованных при работе.
11. Использование продуктов «рабочего» обмена и липидов в качестве источников энергии для процессов восстановления.
12. Что такое суперкомпенсация и каковы биохимические причины её возникновения?
13. Какими путями можно усилить синтез белков в период отдыха после мышечной работы.
14. Какие биохимические показатели можно применять для оценки скорости срочного и отставленного восстановления?

Проблемное обучение, при котором преподавателем создаются проблемные ситуации (нетиповые биохимические задачи), для решения которых студенты занимаются самостоятельной поисковой деятельностью с усвоением готовых выводов науки.

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).

32.*Лабораторная работа №6* (1 час)

Тема: «Определение кумулятивного эффекта тренировки по биохимическим показателям крови»

Цель: изучение биохимических основ спортивной диагностики в современном спорте.

Ход работы

На основании результатов биохимических исследований, приведенных в таблице дать оценку кумулятивного эффекта тренировки. Сравнить в выраженность анаэробных гликолитических процессов, эффективность использования углеводных источников энергии и воздействие физической нагрузки на азотистый и белковый обмен в организме в начале и на завершающем этапе подготовки.

Влияние стандартного тренировочного занятия на изменение биохимических показателей крови у спортсмена (изменение к уровню покоя), моль/л.

Таблица 1

Этап тренировки	Динамика биохимических показателей крови		
	лактат	глюкоза	мочевина
Начало подготовки	+ 10	+ 2,5	+ 5,0
Завершающий этап	+ 3,5	+ 1,1	0

33.*Семинар №11*: «Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки» (3 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. Классификация физических нагрузок по преимущественной биохимической направленности.
5. Дайте характеристику биологическим принципам, лежащим в основе правильного постарения тренировочного процесса.
6. Понятие об эффективности и неэффективности, тренировочных нагрузках.
7. Биохимические особенности взаимодействия тренировочных эффектов повторных нагрузок, выполняемых:
   а) в период полного восстановления от предшествующей нагрузки;
   б) в период недовосстановления;
   в) в период суперкомпенсации.
8. Биохимическая характеристика фаз адаптации к мышечной нагрузке.
9. Последовательность биохимических изменений в организме при тренировке и растренировке.
10. Биохимическая характеристика тренированного организма.

11.Однотипны ли понятия «тренировка» и «тренированность».

12. Специфичность проявления выносливости в различных видах спортивной деятельности.

13. Биохимические факторы, определяющие проявление алактатного компонента выносливости.

14. Биохимические факторы, определяющие проявление гликолитического компонента выносливости.

15. Биохимические факторы, определяющие проявление аэробного компонента выносливости.

16. 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?

17. Биохимическое обоснование непрерывных, повторных и интервальных методов развития алактатного, гликолитического и 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).

34.*Семинар №12:* «Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок» (2 часа)

План

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 оздоровительной физкультурой пожилыми и старыми людьми.
10. Особенности протекания биохимических процессов во время мышечной работы у людей разного пола.

Литература: *основная*: 4; *дополнительная:* 1, 2

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).

35.*Семинар №13:* «Биохимические основы питания» (2 часа)

План

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, 2

Проектное обучение – студенты самостоятельно приобретают недостающие знания, используют их для решения познавательных и практических задач, развивают исследовательские умения и системное мышление.

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, навыками составления пищевого рациона с учетом пола и возраста.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

36.*Семинар №14:* «Биохимический контроль состояния здоровья спортсменов» (1 час)

План

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 (лактаткрови, pH крови, потребление кислорода, кислородный долг и др.) при выполнении максимальной работы в избранном виде спорта.

Проектное обучение – студенты самостоятельно приобретают недостающие знания, используют их для решения познавательных и практических задач, развивают исследовательские умения и системное мышление.

Литература: *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2

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).

37.*Лабораторная работа №7* (1 час)

Тема: «Определение переносимости тренировочной нагрузки по биохимическим показателям крови».

Цель: изучение некоторых показателей биохимического контроля.

На основании результатов биохимических исследований, приведенных в таблице, дать характеристику переносимости одного и того же тренировочного занятия каждым спортсменом.

Сравнить реакцию организма спортсменов на выполняемую физическую нагрузку по использованию углеводных источников энергии, выраженности анаэробных гликолитических процессов, воздействию на азотистый и белковый обмен. Оценить эффективность развития восстановительных процессов через 30 мин. После тренировочного занятия и полноту восстановления организма после ночного отдыха.

Влияние стандартного тренировочного занятия на биохимические показатели крови спортсменов, моль/л.

Таблица 1.

Испытуемый	Биохимические показатели крови	Состояние организма			
		Покой	Работа	Отдых 30 мин	Отдых 24 часа (утро)
А. КМС	глюкоза	4,8	6,3	5,7	4,7
	лактат	1,2	6,0	2,5	1,2
	мочевина	4,0	4,6	4,7	4,1
Б. КМС	глюкоза	4,6	3,0	3,2	4,7
	лактат	1,5	9,7	3,8	1,4
	мочевина	4,0	8,3	8,3	4,1

Выводы записать в тетрадь.

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**
			2 семестр
Раздел I. Химические системы			
1.	Основные химические системы и законы	2	Фронтальный устный опрос, решение задач, реферат
2.	Периодическая система химических элементов. Химическая связь	2	Фронтальный устный опрос, 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	Доклад с презентацией, решение задач, реферат
Раздел III. Водно-дисперсные системы			
5.	Водно-дисперсные системы	3	Письменный опрос, конспект, решение задач, реферат
Раздел IV. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культурой и спортом			
6.	Основные свойства органических соединений	4	Письменный опрос, конспект, реферат
7.	Свойства и биологическая роль углеводов	2	Индивидуальный устный опрос, конспект, решение задач, реферат
8.	Свойства и биологическая роль липидов	2	Доклад с презентацией, решение задач, реферат

1	2	3	4
9.	Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов	2	Делова игра, решение задач
10.	Биологически активные вещества	5	Дискуссия, реферат
			3 семестр
	Раздел V.Общая биохимия		
11.	Биохимия обмена веществ и энергии в организме человека	2	Фронтальный устный опрос, реферат
12.	Метаболизм гомополисахаридов	2	Письменный опрос, решение задач
13.	Метаболизм жиров	2	Письменный опрос, решение задач
14.	Метаболизм белков и нуклеиновых кислот	2	Письменный опрос, решение задач
15.	Биохимические особенности крови	2	Индивидуальный устный опрос, конспект
16.	Биохимические особенности почек и мочи	2	Индивидуальный устный опрос, конспект
	Раздел VI. Биохимия мышечной деятельности		
17.	Биохимия мышц	3	Индивидуальный устный опрос, конспект, реферат
18.	Энергетика мышечной деятельности	2	Фронтальный устный опрос, решение задач, реферат
19.	Динамика биохимических процессов при физических нагрузках	2	Письменный опрос, реферат
20.	Биохимические процессы при утомлении. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы	2	Письменный опрос, реферат

1	2	3	4
21.	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	2	Письменный опрос
22.	Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок	2	Деловая игра, реферат
23.	Биохимические основы питания	2	Письменный опрос, конспект, решение задач, реферат
24.	Биохимический контроль состояния здоровья спортсменов	2	Дискуссия, реферат
	ИТОГО	**55 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 (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
УК-1. Способен осуществлять поиск,	01.003 – Педагог дополнительного образования детей и	**Знает:** – понятие и классификация химических

критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	взрослых: A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы; B/02.6 – организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования; B/03.6 – мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ; C/03.6 – организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности; 05.005 – Инструктор-методист: D/01.5 – планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения; D/03.5 – подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); D/04.5 – консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок; F/03.6 – разработка и внедрение программ физкультурного воспитания и физического развития населения; F/05.6 – планирование и методическое сопровождение	систем; – структуру и закономерности функционирования химических систем. **Умеет:** − обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода; − обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода. **Имеет опыт:** − использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование)

	спортивной подготовки занимающихся; 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: A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы; B/02.6 – организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования; B/03.6 – мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ; C/03.6 – организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности; 05.005 – Инструктор-методист: D/01.5–планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию	**Знает:** − химический состав организма человека и роль элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста; − особенностей 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. **Умеет:** − выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;

	населения; D/03.5– подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); D/04.5 –консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок; F/03.6 – разработка и внедрение программ физкультурного воспитания и физического развития населения; F/05.6 – планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся; F/07.6 – проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;	− описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом. **Имеет опыт:** 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: A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы; B/02.6 – организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования; B/03.6 – мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных	**Знает:** − биохимические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности. **Умеет:** − интерпретировать биохимические показатели физического развития человека.

	общеобразовательных программ; C/03.6 – организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности; 05.005 – Инструктор-методист: D/01.5–планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения; D/03.5– подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); D/04.5 – консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок; F/03.6 – разработка и внедрение программ физкультурного воспитания и физического развития населения; F/05.6 – планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся; F/07.6 – проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;	**Имеет опыт:** − проведения оценки функционального состояния человека.
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки	01.003 – Педагог дополнительного образования детей и взрослых: A/01.6 – организация деятельности обучающихся,	**Знает:** − систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме

физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы; B/02.6 – организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования; B/03.6 – мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ; C/03.6 – организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности; 05.005 – Инструктор-методист: D/01.5–планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения; D/03.5– подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); D/04.5 – консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок; F/03.6 – разработка и внедрение программ физкультурного воспитания и физического развития населения; F/05.6 – планирование и методическое сопровождение спортивной	человека; − влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; − закономерности протекания биохимических процессов в организме человека. **Умеет:** − с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; − проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; − 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

	подготовки занимающихся; F/07.6 – проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;	физической культурой и спортом. **Имеет опыт:** − 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; − 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 второго семестра и экзамен в конце третьего семестра.

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
УК-1Способен 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 систем;	Реферат, мультимедийная 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): *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): *Знает* – химический состав организма человека и определения основных понятий биохимии (энергетические вещества, энергетический и пластический обмен, обмен веществ, биоорганические соединения);	Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, 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): *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): *Знает* – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;	Реферат, мультимедийная 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): *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): *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	Практическая

	рациона с учетом пола и возраста;	работа, решение ситуационных задач
	Продвинутый уровень (хорошо): *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): *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	Практическая работа, решение

	биохимических показателей.	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

2 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 компонентов задания наполнено конкретными сведениями и подробно детализировано. При выполнении задания	При оформлении задания допущены незначительные неточности структурирования материала. Материалы задания недостаточно полно детализированы	Отсутствие ответа на задание.

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.	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 и лабораторным 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.

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют ряд лабораторных работ. При этом они приобретают навыки в проведении химического и биохимического экспериментов, в написании уравнений химических реакций, анализировать полученные результаты и делать выводы.

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: 2,* 3, 4, 5, 6

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-дисперсные системы

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 м 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 (T_3), тироксин (T_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

Биохимия обмена веществ и энергии в организме человека

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.

Метаболизм гомополисахаридов

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, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Метаболизм жиров

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

Метаболизм 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

Биохимические особенности 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

Биохимические особенности 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.

Энергетика 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.

Динамика биохимических процессов 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.

Биохимические процессы при утомлении. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы

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:* 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить реферат по следующим темам:

1. Биохимическая характеристика утомления.
2. Биохимическое обоснование факторов применяемых для ускорения процессов восстановления.

Закономерности биохимической 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, 2

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 спортсменов

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 (лактаткрови, 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 TimesNewRoman. 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	10			

время защиты презентации				
Организация				
Текст хорошо написан	10			
Слайды представлены в логической последовательности	15			
Слайды распечатаны в формате А4	10			
Общие баллы	100			

11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной «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	Системное ПО, операционная система	Укомплектованы специализированной

№ 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
	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 3КС» 2. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы «MonarkExerciseAB». 3. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100» 4. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программного приложения «MetaSoft 3» 5. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ» 6. Диагностическая система, электрокардиограф SchillerCardiovitCS-200 с принадлежностями; персональный компьютер ПК iRuHome 510 Corei5, МФУ лазерный Samsung ScX-3405/XEV	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 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)	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 3КС» 8. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы «MonarkExerciseAB». 9. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100» 10. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программного приложения «MetaSoft 3» 11. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ» 12. Диагностическая система, электрокардиограф SchillerCardiovitCS-200 с принадлежностями; персональный компьютер ПК iRuHome 510 Corei5, МФУ лазерный Samsung ScX-3405/XEV

№ 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
	(принтер/сканер/копир), 2 ноутбука Samsung 300E5A 7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM. 8. Оценка уровня перфузии кровотока и лимфы, механизмов регуляции кровотока, уровня потребления кислорода в митохондриях клетки по концентрации коферментов НАДН и ФАД (ЛАЗМА г. Москва).		(принтер/сканер/копир), 2 ноутбука Samsung 300E5A 7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM. 8. Оценка уровня перфузии кровотока и лимфы, механизмов регуляции кровотока, уровня потребления кислорода в 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-	-//-

№ 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
		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 аттестации и самостоятельной работы	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя –1. Учебная доска для мела 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 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: «Основные химические системы и законы»

Выбери один правильный ответ

1. Укажите формулу сложного вещества:

а) Cu;
б) J_2;
в) HCl;
г) Na.

2. Укажите единицу измерения количества вещества:

а) г; б) кг; в) а.е.м.; г) моль.

3. Укажите массу атома углерода:

а) 12 г; б) 6 г; в) $2 \cdot 10^{-23}$г; г) $2 \cdot 10^{23}$г.

4. Отметьте правильное утверждение. Постоянная Авогадро:

а) показывает число структурных единиц в 1г вещества;
б) показывает число структурных единиц в 1 моле вещества;
в) равна 20,56 л/моль;
г) равна 22,4 л/моль.

5. Укажите молекулу, которая имеет наибольшую массу:

а) CO_2; в) C_6H_6;
б) CO; г) C_2H_5OH.

6. Если два элемента образуют между собой несколько соединений, то массы одного элемента, приходящиеся в этих соединениях на одну и то же массу другого элемента, соотносятся между собой как небольшие целые числа. Такую формулировку имеет закон:

а) кратных отношений; в) эквивалентов;
б) постоянство состава; г) Пруста.

7. Закон объёмных отношений нашел объяснение в гипотезах:

а) Авогадро; в) Ломоносова;
б) Гей-Люссака; г) Менделеева.

8. Наименьшая частица вещества, обладающая всеми его химическими свойствами, - это:

а) атом; в) позитрон;
б) молекула; г) нуклон.

9. Наименьшая частица химического элемента, которая является носителем его свойств:

а) атом; в) позитрон;
б) молекула; г) нуклон.

10. При нагревании сахара сначала происходит его плавление, а затем обугливание. Описанные процессы соответственно можно отнести к:

а) физическому, физическому; в) химическому, физическому;
б) физическому, химическому; г) химическому, химическому.

11. Простым является каждое из двух веществ:

а) алмаз и графит; в) сахар и сера;
б) аммиак и метан; г) вода и озон.

12. Укажите химическую формулу газа, у которого относительная плотность по воздуху равна 1,59:

а) N_2; б) NO_2; в) O_2; г) NO.

13. Число моль молекул воды, содержащееся в $18{,}06 \cdot 10^{22}$ молекулах воды, равно:

а) 0,667; в) 0,3;
б) 0,5; г) 12.

14. Об углероде как о простом веществе говорится в утверждении:

а) углерод распространен в природе в виде изотопа с массовым числом 12;
б) углерод при горении в зависимости от условий может образовывать два оксида;
в) углерод входит в состав карбонатов;
г) углерод не имеет несколько аллотропных модификаций.

15. Какое из следующих явлений является химическим?

а) плавление льда;
б) электролиз воды;
в) возгонка йода;
г) гроза.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
в	г	в	г	в	а	а	б	а	б	а	б	в	б	б

Критерии оценки:

Оценка	Число правильных ответов
5 (отлично)	15
4 (хорошо)	13-14
3 (удовлетворительно)	11-12
2 (неудовлетворительно)	10 и менее

Тема: «Периодическая система химических элементов. Химическая связь»

Выбери один правильный ответ

1. Состав ядра атома марганца ^{55}Mn:

а) 25p, 55 n;
б) 25p, 30 n;
в) 25p, 30ē;
г) 55p, 25 n.

2. Максимальное число электронов на s-подуровне:

а) 1ē;
б) 2ē;
в) 8ē;
г) 6ē.

3. В порядке усиления металлических свойств расположены элементы:

а) Na, Mg, Al;
б) Sr, Ca, K;
в) Ca, Sr, Rb;
г) Ba, Sr, Ca.

4. Валентные электроны атома кремния находятся на орбиталях:

а) $2s^2\ 2p^2$;
б) $3s^2\ 3p^2$;
в) $3s^2\ 3p^4$;
г) $4s^2$.

5. Разное количество протонов и нейтронов содержит ядро атома:

а) ^{27}Al; в) ^{19}F;
б) ^{11}B; г) ^{24}Mg.

6. Электронной конфигурации $3s^2\ 3p^6$ *не соответствует* частица:

а) атом серы; в) анион хлора;
б) атом аргона; г) катион калия.

7. Элемент, образующий высший оксид с формулой $Э_2O_3$, в основном состоянии имеет электронную конфигурацию валентных электронов:

а) $3d^3$; в) $3d^1\ 4s^2$;
б) $2s^2\ 2p^3$; г) $2s^2\ 2p^5$.

8. Автор квантовой теории строения атома:

а) Дж. Томсон; в) Н. Бор;
б) Э. Резерфорд; г) М. Планк.

9. Хронологическая последовательность открытия частиц:

1) атомное ядро; в) нейтрон;
2) протон; г) электрон:
а) 1, 4, 3, 2; в) 4, 1, 2, 3;
б) 3, 1, 4, 2; г) 2, 4, 3, 1.

10. Порядковый номер элемента соответствует:

а) заряду ядра атома; в) числу электронных слоев;
б) числу электронов в наружном слое; г) числу нейтронов в атоме.

11. Группа элементов, относящихся к одному электронному семейству:

а) водород, гелий, магний; в) кальций, цинк, стронций;
б) бериллий, бор, углерод; 1) г) калий, кальций, скандий.

12. Число р-орбиталей на первом энергетическом уровне равно:

а) ноль; в) три;
б) один; г) пять.

13. Группа элементов, расположенных в порядке уменьшения их атомных радиусов:

а) Li, Na, K; в) Mg, Al, Si;
б) O, S, Se; г) F, O, N.

14. Закономерность изменения свойств элементов в ряду Si – P – S:

а) возрастает электроотрицательность;
б) увеличивается число энергетических уровней;

в) увеличивается валентность элементов в летучих водородных соединениях;
г) уменьшается степень окисления элементов в высших оксидах.

15. Физический параметр, который нельзя применить для описания состояния электронов в атоме:

а) заряд;
б) масса;
в) скорость;
г) траектория.

Ключ к тесту:

16.	**17.**	**18.**	**19.**	**20.**	**21.**	**22.**	**23.**	**24.**	**25.**	**26.**	**27.**	**28.**	**29.**	**30.**
б	б	в	б	г	а	в	г	в	а	а	а	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: «Предмет термодинамики. Основные законы»

Выбери один правильный ответ

1. Химическая термодинамика определяет:

а) тепловые эффекты различных химических и физико – химических процессов;
б) вероятность самопроизвольного протекания химического процесса в том или ином направлении;
в) скорость протекания химического процесса;
г) все ответы верны.

2. Изолированные 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.

3. 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.

4. К открытым системам относятся:

а) человек;
б) камень;
в) герметический реакционный сосуд, в котором протекает химическая реакция;
г) глицерин.

5. В зависимости от своего состава термодинамические системы бывают:

а) закрытые;
б) изолированные;
в) однокомпонентные или простые;
г) открытые.

6. В системе СИ энтропия измеряется в:

а) кДж/моль; б) кДж/кг; в) Дж/моль·К; г) Дж/моль·кг.

7. При протекании термодинамических процессов внутренняя энергия системы:

а) всегда остается неизменной;
б) всегда уменьшается;
в) всегда увеличивается;
г) может как уменьшаться, так и увеличиваться.

8. Согласно первому закону термодинамики:

а) производимая системой работа всегда больше, чем теплота, затраченная на ее производство;
б) производимая системой работа всегда равна теплоте, затраченной на ее производство;
в) производимая системой работа всегда меньше, чем теплота, затраченная на ее производство;
г) возможен двигатель, совершающий сколь угодно долго работу, без подведения энергии извне.

9. Энтальпия по своему численному значению:

а) равна внутренней энергии системы;
б) больше внутренней энергии системы на величину работы расширения, совершенной при изменении объема системы от 0 до V;
в) меньше внутренней энергии системы на величину работы сжатия, совершенную при изменении объема системы от V до 0;
г) может как совпадать с внутренней энергией, так и отличаться от нее в ту или другую сторону.

10. Термохимическим является следующее уравнение химической реакции:

а) $2H_{2(г)} + O_{2(г)} = 2H_2O_{(ж)}$;
б) $H_{2(г)} + 1/2O_{2(г)} = H_2O_{(ж)}$;

в) $H_{2(г)} + 1/2O_{2(г)} = H_2O_{(ж)} + 285{,}83$ кДж;
г) $2H_2 + O_2 = 2H_2O$.

11.Термодинамической формой записи уравнения химической реакции является:

а) $C_{(т)} + O_{2(г)} = CO_{2(г)}$;
б) $C_{(т)} + O_{2(г)} = CO_{2(г)}$; $\Delta H_{298К} = -393{,}5$ кДж;
в) $C_{(т)} + O_{2(г)} = CO_{2(г)} + 393{,}5$ кДж;
г) $C + O_2 = CO_2$.

12.Выражение: «Тепловой эффект химической реакции не зависит от пути ее осуществления, а определяется только начальным и конечным состоянием системы» является формулировкой:

а) первого начала термодинамики;
б) второго начала термодинамики;
в) закона сохранения энергии;
г) закона Гесса.

13.Согласно следствию из закона Гесса, тепловой эффект химической реакции равен:

а) сумме теплот образования конечных веществ за вычетом суммы теплот образования исходных веществ с учетом их стехиометрических коэффициентов;
б) сумме теплот образования исходных веществ за вычетом суммы теплот образования конечных с учетом их стехиометрических коэффициентов;
в) сумме теплот образования конечных и исходных веществ с учетом их стехиометрических коэффициентов;
г) сумме теплот образования конечных веществ с учетом их стехиометрических коэффициентов.

14.Теплота образования простого вещества:

а) определяется опытным путем;
б) равна тепловому эффекту химической реакции, в ходе которой образуется 1 моль этого вещества;
в) принята равной нулю;
г) может быть рассчитана теоретически.

15.Согласно уравнению Больцмана, энтропия системы может быть рассчитана следующим образом:

а) $S = PV/RT$;
б) $S = \Delta U + p\Delta V$;
в) $S = k \cdot \lg W$;
г) $S = Q/T$.

Ключ к тесту:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
г	г	б	а	в	в	г	в	б	в	б	г	а	в	в

Критерии оценки:

Оценка	Число правильных ответов
5 (отлично)	15
4 (хорошо)	13-14
3 (удовлетворительно)	11-12
2 (неудовлетворительно)	10 и менее

Тема: «Химическая кинетика и равновесие в спортивной деятельности»

Выбери один правильный ответ

1. **В системе $2NO_{(г)} + O_2 \rightleftarrows 2NO_{2\,(г)} + Q$ смещению химического равновесия в сторону образования продуктов реакции способствует:**

а) повышение давления;
б) повышение температуры;
в) разбавление смеси азотом;
г) применение катализатора

2. **На состояние равновесия в системе $N_{2\,(г)} + O_2 \rightleftarrows 2NO - Q$ не оказывает влияние:**

а) повышение температуры
б) повышение давления
в) повышение концентрации NO
г) уменьшение концентрации N_2

3. **Оцените справедливость утверждений.**

А. Катализатор способствует смещению химического равновесия в сторону образования продуктов реакции.
Б. При повышении температуры на каждые 10°С скорость химической реакции возрастает в 2-4 раза.
а) верно только А;
б) верно только Б;
в) верны оба утверждения;
г) оба утверждения неверны

4. **Оцените справедливость утверждений.**

А. В состоянии химического равновесия концентрация исходных веществ равна концентрации продуктов реакции.
Б. Катализатор увеличивает скорость химической реакции, но сам в реакции не участвует.
а) верно только А;
б) верно только Б;
в) верны оба утверждения;
г) оба утверждения неверны

5. Фактор, не влияющий на скорость химических реакций:

а) природа реагирующих веществ;
б) температура;
в) концентрация реагирующих веществ;
г) тип химической реакции.

6. Единица изменения скорости химической реакции:

а) моль/л; б) моль/(л · с); в) г/л; г) г/см^3.

7. Зависимость скорости химической реакции от температуры установил:

а) А. Авогадро; в) Парацельс;
б) Х. Вант-Гофф; г) Д. Менделеев.

8. Скорость химической реакции при повышении температуры на 50°С (температурный коэффициент равен 3) увеличится:

а) в 243 раза; б) в 81 раз; в) в 27 раз; г) в 9 раз.

9. При взаимодействии соляной кислоты с цинком ее концентрация за 10с снизилась на 0,1 моль/л. Скорость реакции равна:

а) 1 моль/(л · с); в) 0,01 моль/(л · с);
б) 0,1 моль/(л · с); г) 0,001 моль/(л · с).

10. Учёный, который вывел общий закон зависимости химического равновесия от внешних факторов:

а) М. Ломоносов; в) Л. Пруст;
б) Х. Вант-Гофф; г) А. ЛеШателье.

11. Формула для определения скорости обратной реакции обратимого процесса $H_{2\,(г)} + I_{2\,(г)} \longrightarrow 2HI_{\,(г)}$:

а) $V = k \cdot C(H_2) \cdot C(I_2)$; в) $V = k \cdot 2C(HI)$;
б) $V = k \cdot C^2(HI)$; г) $V = k \cdot C(I_2)$.

12. Для смещения равновесия в системе $CaCO_3(т) = CaO(т) + CO_2(т) - Q$ сторону продуктов реакции необходимо:

а) увеличить давление; в) увеличить температуру;
б) ввести катализатор; г) уменьшить температуру.

13. Химическая кинетика – это …

а) наука о механизме химических реакций;
б) наука о скорости химических реакций;
в) наука о скорости и механизме химических реакций;
г) наука о химических реакциях.

14. Избыточная энергия с позиции теории активных молекул называется …

а) энергией активацией;
б) энергией диссоциации;
в) энергией образования;
г) энергией переходного состояния.

15. Явление изменения скорости реакции в присутствии катализаторов называется …

а) автокатализом;
б) катализом;
в) фотохимической реакцией;
г) термодинамическим равновесием.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
а	б	б	г	г	б	б	а	в	г	б	в	в	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: «Водно-дисперсные системы»

Выбери один правильный ответ

1. Первое место по количественному содержанию в организмах принадлежит:

а) белкам;
б) воде;
в) липидам;
г) минеральным веществам.

2. Выберите название соединений, которые способны легко растворятся в воде:

а) полярные;
б) неполярные;
в) коллоиды;
г) гидрофобные.

3. Буферные растворы могут состоят из …

а) сильных кислот и слабых солей;
б) слабых кислот и их солей;
в) сильных оснований 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;
б) NH_4OH;
в) NaH_2PO_4;
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: «Основные свойства органических соединений»

Выбери один правильный ответ

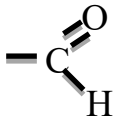
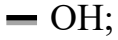
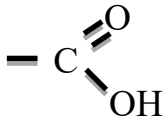
1. Реакция этерификации – это реакция взаимодействия между …

а) спиртом и кислотой; в) двумя одинаковыми спиртами;
б) альдегидом и кислородом; г) спиртом и основанием.

2. В каких молекулах существует неполярная ковалентная связь?

а) I_2; **б)** CO_2; **в)** H_2O; **г)**CaO.

3. Функциональная группа карбоновых кислот?

а)  **б)** ~~NH_2~~; **в)**  **г)** 

4. Как глицерин отличить от этилового спирта?

а) Ag_2O; б) HNO_3; в) $Cu(OH)_2$; г) NaOH.

5. По какой реакции можно отличить альдегид от кислоты?

а) NaOH **б)** HCl; **в)** Ag_2O; **г)** SO_2.

6. Какая реакция характерна и для альдегидов, и для кетонов?

а) реакция «Серебряного зеркала»;
б) реакция окисления;
в) реакция восстановления;
г) реакция гидратация.

7. Ионную химическую связь имеют все вещества в ряду:

а) кислоты, щёлочи, соли;
б) оксиды металлов, оксиды неметаллов, простые вещества (газы);
в) соли, оксиды неметаллов, кислоты;
г) соли, щёлочи, оксиды неметаллов.

8. Назовите группы атомов, определяющие характерные химические свойства соединения:

а) карбоксильная; в) главная;
б) важнейшая; г) функциональная.

9. В сероводороде химическая связь:

а) ковалентная полярная; в) ионная;
б) ковалентная неполярная; г) металлическая.

10. Как отличить кислоту от спирта:

а) индикаторная бумага; в) HCl;
б) NaOH; г) Ag_2O.

11. Вторичный спирт можно получить гидрированием:

а) бутаналя; б) метаналя; в) пропаналя; г) пропанона.

12. Реагирует с аммиачным раствором оксида серебра, давая реакцию «серебряного зеркала», следующая кислота:

а) метановая; б) этановая; в) пальмитиновая; г) олеиновая.

13. В молекуле азота количество общих электронных пар:

а) одна; б) три; в) четыре; г) две.

14. Изомеры – это вещества:

а) имеющие одинаковой качественный состав, но разное строение;
б) имеющие одинаковой качественный и количественный состав, но разное строение;
в) имеющие одинаковой количественный состав, но разное строение;
г) среди ответов нет верного.

15. 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.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
а	а	г	в	в	в	а	г	а	а	г	а	б	б	а

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;
б) рибоза – фруктоза;
в) глюкоза – фруктоза;
г) мальтоза – сахароза.

3. **Какое вещество образуется при окислении глюкозы?**

а) фруктоза;
б) сорбит;
в) глюконовая кислота;
г) маннит.

4. **Какой углевод образуется при взаимодействии β – глюкозы и α – галактозы?**

а) сахароза;
б) клетчатка;
в) лактоза;
г) мальтоза.

5. **По реакции с каким из предложенных веществ можно отличить раствор мальтозы от сахарозы?**

а) с водой;
б) с HCl;
в) с реактивом Фелинга;
г) с Ag_2O.

6. С помощью каких реактивов можно доказать, что глюкоза является многоатомным спиртом?

а) $CuSO_4$ и NaOH;
б) Ag_2O;
в) NaOH;
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;
б) гликоген;
в) фруктоза;
г) глицериновый альдегид.

14. Углеводы входят в состав?

а) нуклеиновых кислот;
б) ферментов;
в) нейтральных жиров;
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 триглицерид не является смешанным?**

   а) тристеарат; в) диолеомонопальмитин;
   б) моностеариндиолеин; 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) $C_{17}H_{33}COOH$; в) $C_{15}H_{31}COOH$;
б) $C_{17}H_{35}COOH$; 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) $C_{17}H_{35}COOH$; в) $C_{15}H_{31}COOH$;
б) $C_{17}H_{31}COOH$; 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; в) холин;
б) сфингозин; 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 какого реактива 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; в) азотистых оснований;
б) нуклеотидов; г) рибозы и гексозы.

11.Какие из перечисленных белков не растворяются в кислотах?

а) протамины; в) глютамины;
б) глобулины; г) протеиноиды.

12.Какую реакцию среды будет иметь раствор лизина?

а) нейтральную; в) щелочную;
б) кислую; г) верны ответы 1 и 3.

13.Какая аминокислота относится к незаменимым?

а) глицин; в) фенилаланин;
б) аланин; 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; в) оба ответа верны;
б) необратимое осаждение; 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; в) кетоновых тел;
б) коферментов; 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;
б) альдостерон;
в) глюкагон;
г) инсулин.

13.Распад гликогена до глюкозы в печени ускоряет гормон:

а) альдостерон;
б) глюкагон;
в) тироксин;
г) тестостерон.

14.Синтез белков ускоряет гормон:

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) тироксин;
г) соматотропин.

15.В щитовидной железе синтезируется гормон:

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) кальцитонин;
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: «Биохимия обмена веществ и энергии в организме человека»

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: «Метаболизм гомополисахаридов»

Выбери один правильный ответ

1. **Какие гомополисахариды содержатся в тканях человека?**
   а) глюкоза; в) гликоген;
   б) крахмал; г) целлюлоза.
2. **Депо глюкозы у человека:**
   а) лактоза; в) протеогликаны;
   б) крахмал; г) гликоген.
3. **Анаэробный гликолиз в клетке протекает в:**
   а) ядре; в) цитоплазме;
   б) митохондриях; г) рибосомах.

4. Какие факторы активируют распад гликогена?

а) инсулин; в) глюкагон;
б) адреналин; г) прием пищи.

5. К реакциям субстратного фосфорилирования в гликолизе относятся превращения:

а) глюкозы в глюкозо-6-фосфат;
б) фруктозо-6-фосфата во фруктозо-1,6-дифосфат;
в) 1,3-дифосфоглицерата в 3-фосфоглицерат;
г) фосфоенолпирувата в пируват.

6. Какой орган является основным депо гликогена?

а) печень; в) лёгкие;
б) почки; г) мышцы.

7. При гликолизе в цитоплазме образуются 2 молекулы $НАДН_2$. Как могут использоваться эти соединения в аэробных условиях?

а) переносятся в митохондрии для получения энергии;
б) для восстановления пирувата в лактат;
в) окисляются в цитоплазме;
г) окисляются с использованием челночных механизмов.

8. Выберите один, наиболее правильный вариант. Клетчатка, содержащаяся в сырых овощах и фруктах, употребляемых в пищу человеком, улучшает

а) пищеварение в желудке;
б) расщепление углеводов;
в) моторную функцию кишечника;
г) всасывание питательных веществ в крови.

9. Функция углеводов в организме человека:

а) энергетическая; в) экскреторная;
б) транспортная; г) сократительная.

10. Какие углеводы всасываются в кишечнике?

а) сахароза; в) фруктоза;
б) лактоза; г) мальтоза.

11. Необратимые реакции гликолиза катализируют:

а) гексокиназа; в) фосфофруктокиназа;
б) альдолаза; г) лактктдегидрогеназа.

12. Какие факторы присущи инсулину?

а) понижает транспорт глюкозы в клетки;
б) активирует глюконеогенез;
в) активирует гликолиз;
г) активирует синтез гликогена.

13. Какие ферменты являются общими для гликолиза и глюконеогенеза?

а) гексокиназа; в) пируваткиназа;
б) фосфоглицераткиназа; г) фруктозо-1,6-дифосфатаза.

14. Предшественник в синтезе гликогена:

а) глюкоза; в) галактоза;
б) фруктоза; г) глицерин.

15. Что происходит с пируватом в анаэробных условиях?

а) окисляется в лактат;
б) превращается в глюкозу;
в) подвергается окислительному декарбоксилированию;
г) восстанавливается в лактат.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
а	г	в	б	г	а	а	в	а	в	в	г	а	а	г

Критерии оценки:

Оценка	Число правильных ответов
5 (отлично)	15
4 (хорошо)	13-14
3 (удовлетворительно)	11-12
2 (неудовлетворительно)	10 и менее

Тема: «Метаболизм жиров»

Выбери один правильный ответ

1. **Липиды – это сложные эфиры, состоящие из:**
   а) спирта и высших жирных кислот;
   б) глицерина и неорганических жирных кислот;
   в) простых эфиров;
   г) циклических спиртов и короткоцепочечных жирных кислот.
2. **Основным источником эндогенной воды является:**

а) ТАГ; б) ФЛ; в) гликоген; г) белки.

3. **Липиды – это вещества, которые выполняют следующие функции:**
   а) источник энергии;
   б) источник эндогенной воды;
   в) защищают жизненноважные органы от повреждения;
   г) все ответы верны.
4. **В переваривании липидов пищи участвует:**
   а) ЛХАТ;

б) панкреатическая липаза;
в) липопротеидлипаза;
г) амилаза.

5. Фермент липидного обмена, вырабатываемый в ЖКТ:

а) липаза поджелудочной железы;
б) холинэстераза;
в) липопротеидлипаза;
г) пальмитатсинтетаза.

6. Оптимум pH для липазы желудочного сока:

а) pH 1,5-2,0; б) pH 7,0-8,0; в) pH 4,0-5,0; г) pH 9,0-10,0.

7. Кетоновые тела являются:

а) источником энергии;
б) промежуточными продуктами бета-окисления;
в) источником АУК для синтеза СЖК;
г) субстратом для глюконеогенеза.

8. Образование кетоновых тел происходит в:

а) легких;
б) кишечнике;
в) жировой ткани;
г) печени.

9. Конечные продукты обмена липидов:

а) углекислый газ, вода;
б) вода, углекислый газ, ацетон;
в) углекислый газ, вода, кетоновые тела;
г) вода, углекислый газ, ХС.

10. Биологический смысл β-окисления заключается в:

а) отщеплении в каждом цикле остатка из трех углеродов;
б) восстановлении в одном цикле по одной молекуле ПФ(НАД) и ФП(ФАД);
в) окислении СЖК ПФ с коферментом НАДФ;
г) окислении СЖК ФП с коферментом ФМН.

11. Источником водородов для реакций восстановительного синтеза в обмене липидов является:

а) $НАДН_2$; б) ФАД; в) убихинон; г) цитохромы.

12. В какой части клетки происходит β-окисление жирных кислот?

а) цитоплазме клетки;
б) в матриксе митохондрий;
в) в ядре клетки;
г) на внутренней мембране митохондрий.

13. Сколько дегидрирований происходит при β-окислении стеариновой кислоты до ацетил-КоА?

а) 8; б) 12; в) 14; г) 16.

14. Сколько молей АТФ может быть образовано на 1 моль пальмитиновой кислоты при ее окислении в клетке до углекислого газа и воды, с вычетом затрат?

а) 96 молей; б) 106 молей; в) 129 молей; г) 130 молей.

15. Сколько молей ацетил-КоА образуется в результате, β-окисления 1 моля стеариновой кислоты?

а) 6 молей; б) 7 молей; в) 8 молей; г) 9 молей.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
а	а	г	б	а	в	а	г	б	б	а	б	а	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: «Метаболизм белков и нуклеиновых кислот»

Выбери один правильный ответ

1. **Положительный азотистый баланс означает:**
   а) азота белков пищи меньше азота, выделяемого из организма;
   б) азота белков пищи больше азота, выделяемого из организма;
   в) азот белков пищи равен азоту, выделяемому из организма;
   г) белка в клетках синтезируется больше, чем поступает с пищей.
2. **К особенностям обмена белков в организме относится то, что:**
   а) белки в организме не запасаются;
   б) все ответы верны;
   в) для синтеза полноценных белков должны поступать с пищей незаменимые аминокислоты;
   г) выполняют очень важные функции.
3. **В переваривании белков пищи участвуют ферменты:**
   а) пепсин, гастриксин
   б) трипсин, химотрипсин;
   в) карбоксипептидазы, аминопетидазы;
   г) все ответы верны.
4. **HCl желудочного сока нужна для:**
   а) активирования пепсиногена;
   б)все ответы верны;

в) денатурации (набухания) белков;
г) дезинфицирования.

5. pH нормального желудочного сока составляет:

а) 3,0-5,0; б) 1,5-2,0; в) 8,8-9,0; г) 10,4-12,8.

6. Основным неорганическим компонентом желудочного сока является:

а) вода;
б) углекислый газ;
в) соляная кислота;
г) серная кислота.

7. Трансаминирование – это реакция:

а) межмолекулярного переноса аминогруппы;
б) межмолекулярного переноса тиогруппы;
в) межмолекулярного переноса метильной группы;
г) межмолекулярного переноса этильной группы.

8. При декарбоксилировании аминокислот образуются:

а) альфа-кетокислоты;
б) насыщенные жирные кислоты;
в) оксикислоты;
г) биогенные амины.

9. ГАМК обладает физиологическим действием:

а) расширяет кровеносные сосуды;
б) суживает кровеносные сосуды;
в) увеличивает секрецию соляной кислоты;
г) тормозит процессы возбуждения.

10. Какое из перечисленных видов дезаминирования аминокислот является основным:

а) окислительное непрямое;
б) восстановительное;
в) гидролитическое;
г) внутримолекулярное.

11. Какая из кислот играет центральную роль в непрямом окислительном дезаминировании:

а) аланин;
б) пировиноградная;
в) глутаминовая;
г) щавелеуксусная.

12. Реакцией обезвреживания аммиака в организме является:

а) трансаминирование;
б) синтез мочевины;
в) транскрипция;
г) гликолиз.

13. В результате каких реакций образуется аммиак:

а) окислительного дезаминирования аминокислот;
б) распада пуриновых и пиримидиновых нуклеотидов;
в)дезамидирования амидов;
г) все ответы верны.

14.В результате каких реакций образуется аммиак:

а) окислительного дезаминирования аминокислот;
б) распада коллагена;
в) активирования биогенных аминов;
г) трансаминирования.

15.К основной реакции обезвреживания аммиака относится:

а) амидирование;
б) окислительное дезаминирование;
в)трансаминирование;
г) синтез мочевой кислоты.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
б	б	г	б	б	в	а	г	г	а	в	б	г	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: «Биохимические особенности крови»

Выбери один правильный ответ

1. **Эритроциты имеют форму вдавленного диска, что обеспечивает им:**

а) высокую подвижность;
б) способность к быстрому делению;
в) способность к захвату чужеродных клеток;
г) большую поверхность контакта с газами.

2. **Транспорт газов кровью обеспечивают**

а) тромбоциты; б) лейкоциты; в) лимфоциты; г) эритроциты.

3. **Легко присоединять и отдавать кислород может**

а) фибриноген; б) гемоглобин; в) лейкоцит; г) тромбоцит.

4. **Фагоциты крови:**

а) могут транспортировать кислород;
б) способны к захвату чужеродных тел;
в) вызывают свёртывание крови;
г) участвуют в образовании плазмы.

5. **Общим для гемоглобина и фибриногена крови является то, что они:**

а) транспортируют кислород;
б) участвуют в свёртывании крови;
в) являются белками крови;
г) хранят генетическую информацию.

6. **Если из крови удалить форменные элементы, то в ней останется**

а) плазма; в) сыворотка;
б) лимфа; г) физиологический раствор.

7. **Какие клетки крови образуют антитела, обезвреживающие чужеродные вещества?**

а) эритроциты; б) лимфоциты; в) тромбоциты; г) фагоциты.

8. **Какие клетки из перечисленных выполняют фагоцитарную функцию?**

а) нейроны; б)миоциты; в) лейкоциты; г) тромбоциты.

9. **Эритроциты могут переносить кислород и углекислый газ, так как в их цитоплазме содержится**

а) инсулин; б) антитела; в) фибриноген; г) гемоглобин.

10. **Какими клетками уничтожаются бактерии, попавшие в организм человека?**

а) белыми клетками крови;
б) красными клетками крови;
в) клетками нефронов почек;
г) клетками альвеол лёгких.

11. **Основной объём плазмы крови составляет(-ют)**

а) вода; б) глюкоза; в) белки; г) липиды.

12. **Укажите правильный перечень функций крови:**

а) защита, регуляция роста организма, транспорт полезных веществ;
б) транспорт полезных веществ, перемещение нервных импульсов, вырабатывает инсулин;
в) защита, транспорт полезных веществ, перемещение кислорода по телу;
г) регуляция роста организма, перемещение кислорода по телу, вырабатывает инсулин.

13. **Укажите правильный белковый состав гемоглобина:**

а) крахмалосодержащий белок;
б) сахаросодержащий белок;
в) железосодержащий белок;

г) магнисодержащий белок.

14. Что обеспечивает способность организма вырабатывать антитела:

а) иммунитет;
б) превращение фибриногена в фибрин;
в) постоянство внутренней среды;
г) сокращение мышц.

15. Какое название у жидкой части крови:

а) плазма;
б) тканевая жидкость;
в) лимфа;
г) эритроциты.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
г	б	б	в	а	б	в	в	г	а	а	в	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: «Биохимические особенности почек и мочи»

Выбери один правильный ответ

1. **Функция почек:**
   а) регуляторно-гомеостатическая;
   б) желчеобразовательная;
   в) участие в синтезе ЛП;
   г) экзокринная.
2. **Проницаемость клеток собирательных трубочек для воды регулируется:**
   а) вазопрессином;
   б) окситоцином;
   в) адреналином;
   г) инсулином.
3. **Концентрационная функция почек осуществляется:**
   а) петлей Генле;
   б) дистальными отделами нефрона;
   в) проксимальными отделами нефрона;
   г) всеми отделами нефрона.
4. **В дистальных отделах нефрона пассивно секретируются:**

   а) калий, водород, аммоний, гиппуровая кислот;

б) натрий, кальций, аммиак, бензоат;
в) глюкоза, аминокислоты, белки, кальций;
г) калий, хлор, креатин, гиппуровая кислота.

5. При ацидозе в мочу активно секретируется:

а) водород; б) калий; в) натрий; г) кальций.

6. Моча имеет pH:

а) 5-7; б) 1,5-2,0; в) 3-5; г) 7-8.

7. В почках возможны реакции обезвреживания чужеродных веществ путем соединения с:

а) глицином и глюкуроновой кислотами;
б) глутамином и галактуроновой кислотой;
в) гепарином и гистамином;
г) глицином и глутатионом.

8. В почке различают два основных слоя, которые отличаются друг от друга по строению и внешнему виду. Как называется внутренний слой почки?

а) кора; в) мозговое вещество (слой);
б) корковое вещество (слой); г) подкорковое вещество (слой).

9. Как называется часть почки, от которой отходит мочеточник?

а) воронка; б) лоханка; в) чашечка; г) устье.

10. Назовите орган, в который моча поступает непосредственно из мочеточников.

а) собирательная трубка; в) почечная лоханка;
б) мочевой пузырь; г) мочеиспускательный канал.

11. Главным органом выделения является:

а) кожа; б) легкие; в) почки; г) сердце.

12. Углекислый газ выделяется:

а) через кожу; б) через легкие; в) через почки; г) через ЖКТ.

13. Внешний слой почек образован:

а) мозговым веществом; в) корковым слоем;
б) веществом надпочечников; г) гликогеновым слоем.

14. Структурной и функциональной единицей почки является:

а) нефрон; в) почечный каналец;
б) почечная капсула; г) мочеиспускательный канал.

15. Нефрон начинается:

а) почечным канальцем; в) капсулой;
б) почечным тельцем; г) мочеиспускательный канал.

Ключ к тесту:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
а	а	а	а	а	а	а	в	б	б	а	в	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: «Биохимия мышц»

Выбери один правильный ответ

1. Концентрация АТФ в мышцах в покое:

а) 1-2 ммоль/кг; б) 4-5 ммоль/кг; в) 9-10 ммоль/кг; г) 13-15 ммоль/кг.

2. Сократительными элементами мышцы являются:

а) лизосомы; б) миофибриллы; в) митохондрии; г) рибосомы.

3. Цистерны саркоплазматической сети депонируют ионы:

а) Ca^{2+}; б) Cl^{-}; в) H^{+}; г) Na^{+}.

4. Ферментативными свойствами обладает белок миофибрилл:

а) актин; б) миозин; в) тропомиозин; г) тропонин.

5. Миоглобин в мышцах участвует в депонировании:

а) витаминов;
б) ионов кальция;
в) кислорода;
г) углекислого газа.

6. Фермент кальциевая АТФаза локализован в:

а) лизосомах;
б) миофибриллах;
в) митохондриях;
г) цистернах саркоплазматической сети.

7. Миозин входит в состав:

а) лизосом; б) миофибрилл; в) митохондрий; г) рибосом.

8. В мышечном расслаблении участвует белок:

а) актин; б) коллаген; в) миоглобин; г) миозин.

9. Депонирование ионов кальция в мышечных клетках происходит в:

а) лизосомах;
в) цистернах саркоплазматической сети;

б) митохондриях; г) ядре.

10. Белок коллаген участвует в:

а) депонировании ионов кальция; в) расслаблении;
б) депонировании кислорода; г) сокращении.

11. Перенос кислорода внутри мышечных клеток является:

а) актин; б) гемоглобин; в) миоглобин; г) миозин.

12. Главным углеводом в мышечных клетках является:

а) гликоген; б) глюкоза; в) рибоза г) фруктоза.

13. Пусковым механизмом мышечного сокращения является:

а) гидролиз АТФ;
б) образование поперечных спаек между толстыми и тонкими нитями миофибрилл;
в) повышение концентрации Ca^{2+} в саркоплазме;
г) повышение концентрации лактата в миоцитах.

14. Сократительным белком мышечных клеток является:

а) актин; б) коллаген; в) миоглобин; г) тропонин.

15. Железо входит в состав мышечного белка:

а) актин; б) коллаген; в) миоглобин; г) миозин.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
б	б	а	б	в	г	б	б	в	в	в	а	в	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: «Энергетика 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: «Динамика биохимических процессов при физических нагрузках»

Выбери один правильный ответ

1. **Быстрое исчерпание запасов креатинфосфата в мышцах наблюдается при выполнении нагрузок в зоне:**

а) максимальной мощности; в) большой мощности;
б) субмаксимальной мощности; г) умеренной мощности.

2. Увеличение скорости реакций катаболизма во время выполнения физических нагрузок преимущественно вызывают гормоны:

а) андрогены; в) кортикостероиды;
б) катехоламины; г) эстрогены.

3. Максимальное повышение кислотности наблюдается при беге на:

а) 60 м; б) 100 м; в) 100 м; г) 10 000 м.

4. Основной причиной закисления крови во время тренировки является повышение в ней концентрации:

а) аминокислот; б) глюкозы; в) лактата; г) мочевины.

5. Предстартовую гипергликемию вызывает гормон:

а) адреналин; в) глюкагон;
б) альдостерон; г) тестостерон.

6. Силовые качества преимущественно зависят от содержания в мышцах:

а) лизосом; в) митохондрий;
б) миофибрилл; г) рибосом.

7. Снижение скорости реакций анаболизма во время выполнения физических нагрузок преимущественно вызывают гормоны:

а) андрогены; в) кортикостероиды;
б) катехоламины; г) эстрогены.

8. Дольше всего максимальная скорость сохраняется у:

а) аденилаткиназной реакции; в) креатинфосфатной реакции;
б) гликолиза; г) тканевого дыхания.

9. Кетоновые теля являются основным источником энергии при беге на:

а) 100 м; б) 800 м; в) 1000 м; г) 10 000 м.

10. Для предстартового состояния характерно:

а) повышение кислотности крови;
б) повышение концентрации глюкозы в крови;
в) повышение концентрации мочевины в крови;
г) снижение концентрации глюкозы в крови.

11. Наиболее интенсивный распад мышечных белков наблюдается при выполнении:

а) аэробных нагрузок; в) скоростных нагрузок;
б) силовых нагрузок; г) анаэробных нагрузках.

12. Распад гликогена в мышцах ускоряет гормон:

а) адреналин; б) альдостерон; в) глюкагон; г) тестостерон.

13. Во время физической работы синтез мышечных белков замедляет гормон:

а) адреналин; в) тестостерон;
б) кортикостерон; г) тироксин.

14. Силовые нагрузки в первую очередь вызывают повреждение в миоцитах:

а) лизосом; в) митохондрий;
б) миофибрилл; г) рибосом.

15. Интенсивность аэробных нагрузок преимущественно зависит от содержания в мышцах:

а) лизосом; в) митохондрий;
б) миофибрилл; г) рибосом.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
а	б	в	в	а	б	в	г	г	б	б	а	б	б	в

Критерии оценки:

Оценка	Число правильных ответов
5 (отлично)	15
4 (хорошо)	13-14
3 (удовлетворительно)	11-12
2 (неудовлетворительно)	10 и менее

Тема: «Биохимические процессы при утомлении. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы»

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) тоногеннаядилятация 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

Тема: «Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок»

Выбери один правильный ответ

1. У человека насчитывается около_____ скелетных мышц:
а) 400; б) 1000; в) 100; г) 800.

2. **Кости ребенка:**
   а) обладают высокой прочностью;
   б) не подвергаются искривлению;
   в) обладают высокой прочностью;
   г) легко искривляются при длительных тяжелых нагрузках и не правильном положении тела.

3. **Травмы у детей реже, чем у взрослых, сопровождаются переломами, так как в костной ткани ребенка преобладают:**

а) соли кальция; б) соли железа; в) вода; г) органические вещества.

4. **С возрастом в костной ткани уменьшается количество:**

а) воды и минеральных веществ;
б) минеральных веществ и воды;
в) минеральных и органических веществ;
г) воды и органических веществ.

5. **Кости имеют отношение к кроветворению, т.к. в них находится:**
   а) компактное вещество кости;
   б) желтый костный мозг;
   в) красный костный мозг;
   г) красный и желтый костный мозг.

6. **Скелет человека не выполняет _____ функцию.**

а) транспортную;
б) кроветворную;
в) защитную;
г) опорную.

7. **Фиксация физиологических изгибов позвоночника происходит в:**

а) моменту рождения;
б) 1 году;
в) 30 годам;
г) 12-15 годам.

8. **К мышцам головы относят мышцы:**

а) мимические и жевательные;
б) только жевательные;
в) только мимические;
г) жевательные и диафрагму.

9. **К основным группам скелетных мышц относят мышцы:**

а) верхних конечностей;
б) голени;
в) плеча;
г) кисти.

10. **Для скелетных мышц характерны _____сокращения.**
    а) только произвольные;
    б) произвольные и непроизвольные;
    в) только непроизвольные;
    г) медленно развивающиеся с малыми затратами кислорода и энергии.

11.Сохранение вертикального положения тела человека возможно за счет сокращения мышц:

а) живота; в) спины и ягодиц;
б) нижней конечности; г) головы и шеи.

12.В процессе онтогенеза:

а) позже созревают средние мышцы;
б) позже созревают крупные мышцы;
в)позже созревают мелкие мышцы;
г) созревание всех групп мышц происходит одновременно.

13.Развитие рахита у ребенка происходит при:

а) неполноценном питании (недостаток витамина Д и не достаточной инсоляции и недостаточном пребывании на свежем воздухе);
б) недостатке физических нагрузок;
в) неправильной рабочей позе;
г) чрезмерные физические нагрузки за столом при письме, чтении, рисовании и т.д.

14.При неправильной осанке:

а) увеличивается жизненная емкость легких;
б)затрудняется работа сердца;
в) снижается утомляемость;
г) улучшается работа легких.

15.Рост костей в толщину происходит за счет деления клеток:

а) надкостницы; в) сухожилия;
б) эпифизарных; г) красного костного мозга.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
а	в	в	г	г	а	а	б	в	б	в	в	а	г	а

Критерии оценки:

Оценка	Число правильных ответов
5 (отлично)	15
4 (хорошо)	13-14
3 (удовлетворительно)	11-12
2 (неудовлетворительно)	10 и менее

Тема: «Биохимические основы питания»

Выбери один правильный ответ

1. Суточная потребность в белках у взрослого человека составляет:

а) 10-20 г; б) 30-40 г; в) 100-120 г; г) 200-240 г.

2. В процессе пищеварения белки расщепляются до аминокислоты:
а) 10 видов; б) 20 видов; в) 30 видов; г) 40 видов.

3. При окислении 1 г белков выделяется энергия в количестве:
а) 1 ккал; б) 4 ккал; в) 10-12 ккал; г) 20-22 ккал.

4. Суточная потребность в углеводах у взрослого человека составляет:
а) 50-100 г; б) 100-150 г; в) 200-250 г; г) 400-500 г.

5. При окислении 1 г углеводов выделяется энергии в количестве:
а) 1 ккал; б) 4 ккал; в) 10-12 ккал; г) 20-22 ккал.

6. Основным пищевым углеводом является:
а) гликоген; б) крахмал; в) лактоза; г) фруктоза.

7. Суточная потребность в жирах у взрослого человека составляет:
а) 10-20 г; б) 30-40 г; в) 80-100 г; г) 200-250 г.

8. При окислении 1 г жира выделяется энергии в количестве:
а) 1 ккал; б) 4 ккал; в) 9 ккал; г) 15 ккал.

9. Основной обмен у мужчин составляет:

а) 400-500 ккал;
б) 900-1000 ккал;
в) 1600-1800 ккал;
г) 2200-2500 ккал.

10. Калорийность суточного рациона взрослого человека, не занимающегося спортом или физическим трудом, составляет:

а) 400-500 ккал;
б) 900-1000 ккал;
в) 1200-1500 ккал;
г) 2200-2500 ккал.

11. Содержание в пищевом рационе белков, жиров и углеводов должно быть в соотношении:

а) 1:1:1;
б) 1:2:1;
в) 1:2:3;
г) 1:1:4.

12. Балластным веществом является:

а) галактоза;
б) лактоза;
в) сахароза;
г) целлюлоза.

13. По биологической ценности аминокислоты делятся на …

а) полноценные и неполноценные;
б) растворимые и нерастворимые;
в) заменимые и незаменимые;

г) значимые и незначимые.

14. Усвояемость пищи животного происхождения в среднем составляет:

а) 90%; б) 65%; в) 85%; г) 15%.

15. Расход питательных веществ в организме человека называется:

а) обмен веществ;
б) диссимиляция;
в) основной обмен;
г) главный обмен.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
в	б	б	г	б	б	в	в	в	г	г	г	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: «Биохимический контроль состояния здоровья спортсменов»

Выбери один правильный ответ

1. **На какие типы делятся методы биохимического контроля:**
   а) стандартные и минимальные;
   б) стандартные и максимальные;
   в) простые и сложные;
   г) главные и второстепенные.

2. **Стандартные методы биологического контроля – это …**

   а) физические нагрузки, которые не имеют заранее заданного объёма;
   б) физические нагрузки, которые выполняются с заданной интенсивностью;
   в) физические нагрузки, которые имеют заранее заданный объём;
   г) физические нагрузки, которые выполняются в течение максимального времени.

3. **Что <u>не является</u> объектом биохимического контроля:**

а) слюна;
б) кровь;
в) желчь;
г) пот.

4. **Что <u>не относится</u> к показателям крови:**

а) водородный показатель;
б) концентрация глюкозы;
в) концентрация мочевины;
г) лактатный кислородный долг.

5. Что <u>не относится</u> к показателям мочи:

а) МПК;
б) водородный показатель;
в) концентрация мочевины;
г) сухой остаток.

6. Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет:

а) 10-15 мин;
б) 15-20 мин;
в) 20-25 мин;
г) 25-30 мин.

7. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы

а) сильная, ослабленная, специальная;
б) основная, подготовительная, специальная;
в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные;
г) первая – без отклонений в состоянии здоровья, вторая – с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, третья – больные.

8. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме

а) рентгеноскопии органов грудной клетки;
б) исследования кислотно-щелочного состояния крови;
в) электрокардиографии;
г) клинических анализов крови и мочи.

9. К необходимым показателям для расчета максимального потребления кислорода (л/мин) непрямым методом после велоэргометрии относятся

а) частота сердечных сокращений до нагрузки;
б) максимальная частота сердечных сокращений и максимальная мощность велоэргометрической нагрузки в кгм/мин;
в) мощность первой нагрузки в кгм/мин;
г) мощность второй нагрузки в кгм/мин.

10. Оптимальным режимом пульса, при котором следует прекратить физическую нагрузку, является

а) 120 в/мин; б) 140 в/мин; в) 150 в/мин; г) 170 в/мин.

11. Мощность нагрузки при степ-эргометрии зависит от всего перечисленного, кроме

а) веса тела;
б) высоты ступеньки;
в) роста и жизненной емкости легких;

г) количества восхождений в минуту.

12.Нагрузка с повторением для легкоатлетов при беге на средние дистанции составляет

а) 100 м; б) 200-400 м; в) 60 м; г) 1000-3000 м.

13.Для оценки функционального состояния дыхательной системы используются тесты

а) проба Штанге и Генчи;
б) проба Руфье;
в) проба Серкина;
г) проба Мартине.

14.Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы используютсявсе перечисленные тесты, кроме

а) пробы Руфье;
б) пробы Мастера;
в) пробы Мартине;
г) пробы Генчи.

15.На тренированность спортсмена в покое указывает

а) снижение частоты сердечных сокращений в покое;
б) повышение артериального давления;
в) понижение артериального давления;
г) тахикардия.

Ключ к тесту:

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**
б	в	в	г	а	г	б	б	б	г	в	а	а	г	а

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 кетоаналогааспартата 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. 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?

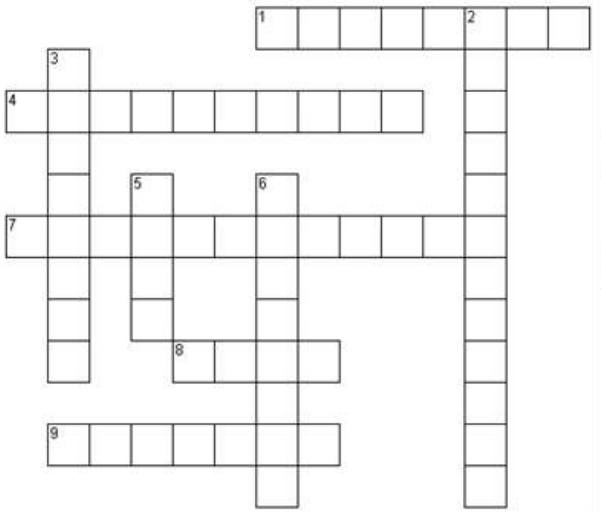
Ответ: _____

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) $H_2N - CH - COOH + NaOH \rightarrow H_2N - CH - COONa + H_2O$

$CH_2\text{-}C_6H_5$ $CH_2\text{-}C_6H_5$

б) $H_2N - CH - COOH + C_2H_5OH \rightarrow H_2N - CH - COOC_5H_2 + H_2O$

$CH_2\text{-}C_6H_5 CH_2\text{-}C_6H_5$

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 «Информационные 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-дисперсные системы»

Аннотация:

− учебный проект «Водно-дисперсные системы» 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,	2	

сформулированность цели и задач по ее достижению		
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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Смоленский государственный университет»

Кафедра биологических дисциплин

Проектное обучение

по дисциплине: «Биохимия»
(наименование дисциплины)

Метаболизм гомополисахаридов

1. Что такое углеводы?
2. Подчиняются ли углеводы какой-то общей формуле?
3. Насколько отличаются углеводы от представителей других классов органических соединений по составу и строению?
4. Обладают ли они уникальными свойствами?
5. Можно ли получить углеводы в лаборатории?
6. Углеводы в пище – это хорошо или плохо?
7. Какую роль играют углеводы в природе?
8. Какие функциональные группы входят в состав молекул углеводов?
9. Как происходит гидролиз важнейших углеводов пищи?
10. Какие ферменты ускоряют этот процесс в пищеварительной системе?
11. Какие условия необходимы для действия этих ферментов?
12. Как происходит синтез и распад гликогена в печени? Как регулируются эти процессы?
13. Каковы особенности транспорта углеводов через клеточные мембраны?
14. Как происходит активация глюкозы? Какие процессы в обмене глюкозы начинаются с её активации?

6. Напишите структурные формулы и схему окисления фосфоглицеринового альдегида в процессе гликолиза. Объясните этот процесс. Покажите в ней химизм действия соответствующего фермента.

7. Напишите уравнения реакции образования молочной кислоты из пировиноградной. В каких условиях происходит образование молочной кислоты из пировиноградной (обратное превращение).

8. Напишите суммарное уравнение окислительного декарбоксилирования пировиноградной кислоты. Какие витамины должны поступать в организм с пищей, чтобы обеспечивался синтез всех необходимых для этого процесса ферментов?

9. Напишите структурную формулу всех субстратов окисления, возникающие в цикле трикарбоновых кислот.

10. Почему реакции цикла трикарбоновых кислот могут осуществляться

только в аэробных условиях?

11.Сделайте расчет количества АТФ, которое может быть ресинтезирование за счет полного окисления глюкозы до углекислого газа и воды в реакциях субстратного и медиаторного окислительного фосфорилирования. Какая часть от общего количества АТФ образуется:

а) в аэробной фазе распада;

б) при окислительном декарбоксилировании пировиноградной кислоты;

в) в реакциях, сопряженных с циклом трикарбоновых кислот.

12.Какие вещества могут образоваться из глюкозы в процессах пластического обмена?

13.Что такое глюконеогенез? Какие вещества могут служить субстратами этого процесса? Как он регулируется?

Метаболизм жиров

1. Кто такие липиды?
2. На какие подклассы разделяется класс липидов? Привадите примеры в виде структурных формул.
3. Биологическая роль липидов в организме.
4. Привадите примеры предельных и непредельных жирных кислот, входящих в состав липидов.
5. 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.
6. Какую роль играют желчные кислоты в пищеварении липидов и всасывании продуктов пищеварения?
7. Какие органы играют роль жировых депо? Какие химические превращения могут в них происходить?
8. Особенности всасывания и транспорта липидов в крови организма человека.
9. Что такое мобилизация липидов? Чем она регулируется?
10. Напишите с применением структурных формул схему полного окисления глицерина до углекислого газа и воды, выделите в этом процессе стадии биологического окисления.
11. Почему жиры могут окисляться только в аэробных условиях?
12. Какие вещества относятся к кетоновым телам? В каких условиях усиливается образование кетоновых тел? Какая роль кетоновых тел?
13. Тканевое окисление жирных кислот. Этапы окисления. Перенос жирных кислот в митохондриях с помощью карнитина. Ферменты и химизм отдельных фаз окисления жирных кислот.
14. Энергетическая эффективность одного оборота β-окисления. Формула для расчета энергетической эффективности окисления жирных кислот.
15. Превращение глицерина.
16. Основные этапы биосинтеза липидов и липоидов.

17.Дайте общую характеристику биологической роли внутриклеточных превращений фосфатидов и стеаринов.

Метаболизм белков и нуклеиновых кислот

1. Что такое белки? Каковы их биологические функции?
2. Какие соединения являются структурными единицами белковых молекул? Привадите примеры в виде структурных формул.
3. Каковы особенности структуры простых и сложных белков?
4. Напишите схему гидролиза сложных белков из подкласса нуклеопротеиды, хромопротеиды, липопротеиды, гликопротеиды.
5. В чем заключаются различия между «полноценными» и «неполноценными» белками?
6. Как происходят ферментативные превращения белков в пищеварительной системе? В чем особенность протеалитических ферментов?
7. Напишите схему путей образования и использования метаболического фонда аминокислот.
8. Назовите основные этапы синтеза белка, и объясните, какие химические превращения на них происходят? Как можно увеличить скорость и объем синтетических реакций с помощью пищевых и лекарственных веществ?
9. Напишите схему процесса окислительного дезаминирования (с применением структурных формул).
10. Напишите уравнения реакции декарбоксилирования, переаминирования.
11. 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 расчет АТФ, которая может образоваться за счёт энергии, освободившейся в этом процессе?
12. Какие реакции служат источником аммиака в клетке человека?
13. Какие конечные продукты обмена образуются при распаде азотокислых оснований, входящих в состав нуклеиновых кислот?
14. Каковы особенности структуры и превращений в организме хромопротеидов, участвующих в энергетическом обмене.
15. Напишите схему орнитинового цикла синтеза мочевины.

Биохимия мышц

1. Какова роль отдельных структурных компонентов мышечной клетки в её жизнедеятельности?
2. Важнейшие белки мышц и их содержание, важнейшие свойства и роль в обеспечении мышечного сокращения.
3. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и локализация в мышечном волокне. Какие макроэргические вещества образуются во время выполнения работы как промежуточное продукты распада углеводов,

липидов, белков?

4. Какие азотистые и безазотистые экстрактивные вещества имеются в мышцах и какова их роль в них?

5. Последовательность химических превращений в мышце при её сокращении.

6. Последовательность химических превращений в мышце при её расслаблении.

7. Роль ионов кальция в сокращении и расслаблении мышцы.

8. Какова роль АТФ в мышечной деятельности. Почему концентрация этого макроэрга должна поддерживаться на определенном уровне?

9. Какова роль миозина, актина, тропонина и тропомиозина в мышечном сокращении и расслаблении?

10.Какова роль мышечной стромы в расслаблении мышцы?

11.Особенности преобразовании энергии при мышечном сокращении и расслаблении.

Динамика биохимических процессов при физических нагрузках

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 обмена, обмена макроэргических соединений во время работы?

8. Охарактеризуйте изменения в водно-солевого баланса организма во время работы.

9. Охарактеризуйте влияние режима деятельности мышц на биохимические изменения при работе.

Биохимический контроль состояния здоровья спортсменов

1. Общая характеристика методов биохимического контроля применяемых в спортивной практике.

2. Какие биохимические показатели могут быть применены для оценки

срочного и отставленного тренировочного эффекта? Интерпретация результатов исследований, применяемых в диагностике срочного и отставленного тренировочного эффекта.

3. Назовите и охарактеризуйте биохимические показатели, используемые для оценки степени утомления и хода восстановленного процесса.

4. Какие биохимические методы используются для контроля за динамикой тренированного спортсмена?

5. Чем отличаются биохимические ответные реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и максимальные нагрузки?

6. У какого из спортсменов: стайера или бегуна на средние дистанции – возможны более значительные сдвиги кислотно-щелочного равновесия в крови при выполнении одинаковой непредельной работы?

7. У какого из спортсменов (тренированного или нетренированного) обнаружится большая концентрация молочной кислоты в крови после выполнения предельной работы субмаксимальной мощности и почему?

8. Попытайтесь составить сравнительный прогноз изменения некоторых показателей обмена (лактаткрови, pH крови, потребление кислорода, кислородный долг и др.) при выполнении максимальной работы в избранном виде спорта.

Биохимические основы питания

1. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма:

а) зависимость суточных энерготрат человека от возраста, условий жизни, вида трудовой деятельности.

б) энергетическая ценность углеводов, липидов, белков, их участие в энергетическом обеспечение процессов жизнедеятельности.

2. Роль питания в обновлении клеточных структур организма.

3. Роль питания в обеспечении регуляторных процессов в организме.

4. Отличие питания спортсменов от питания людей, не занимающихся спортом:

а) соотношение белков, жиров и углеводов в пищевом рационе спортсменов

б) роль витаминов в питании спортсменов

в) роль минеральных веществ в питании спортсменов. Изменение потребления минеральных веществ в зависимости от условий выполнения физических упражнений

5. Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания:

а) фактора быстрого действия. Питание перед стартом, на дистанции, в перерывах между выступлениями

б) факторы, ускоряющие процессы развития тренированности. Ускорение адаптации организма к мышечным нагрузкам. Повышение устойчивости к гипоксии. Усиление анаэробных реакций

6. Ускорение процессов восстановления после напряженной мышечной деятельности с помощью факторов питания.

7. Особенности питания спортсменов при регулировании веса тела.

8. Влияние допингов на протекание биохимических процессов в организме спортсменов.

Проблемное обучение

Биохимические процессы при утомлении. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы

1. Понятие об утомлении. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.

2. Какие изменения происходят в центральной нервной системе при утомлении?

3. Какие биохимические сдвиги наблюдаются при утомлении в работающих мышцах и других органах?

4. С какими биохимическими изменениями в организме связано развитие хронического утомления?

5. Направленность биохимических превращений в организме в период отдыха после мышечной работы.

6. Биохимические процессы, происходящие при «оплате» быстрого и медленного компонентов кислородного долга. Соотношение величин кислородного долга с размерами анаэробных превращений при работе.

7. В чём проявляется взаимосвязь процессов распада и ресинтеза веществ в организме?

8. Понятие о срочном и отставленном восстановлении.

9. Гетерохронность восстановления различных веществ, израсходованных при работе.

10. Использование продуктов «рабочего» обмена и липидов в качестве источников энергии для процессов восстановления.

11. Что такое суперкомпенсация и каковы биохимические причины её возникновения?

12. Какими путями можно усилить синтез белков в период отдыха после мышечной работы.

13. Какие биохимические показатели можно применять для оценки скорости срочного и отставленного восстановления?

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.

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: очная
Курс – 3
Семестр – 5
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработала:
Алоина 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	37
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	39
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	39
7.2. Типовые контрольные задания и иные материалы	42
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля	42
7.2.2.Тестовые задания по дисциплине	44
7.2.3.Вопросу к зачёту, экзамену	60
8.Перечень основной и дополнительной литературы	65
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины	66
10.Методические указания для обучения по освоению дисциплины	67
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины	69

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: Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом Гигиенические требования и нормы к проведению занятий по программам детского, подросткового фитнеса Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря при проведении мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; Закономерности возрастного развития различных систем организма человека Физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и	*05.005- Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта* *Д/01.5- Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения* *Д/02.6- Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса* *Д/03.5- Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)* *Д/04.5-*	*УК-7; ОПК-7*

процессов восстановления Формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения Мероприятия, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения Правила безопасного поведения на мероприятиях по физическому воспитанию и физическому развитию населения Общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях по программам детского и подросткового фитнеса и способы их предупреждения Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования Правила безопасного поведения на занятиях по программам детского, подросткового фитнеса Основы здорового образа жизни человека Физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления человеческого организма в зависимости от возраста и образа жизни Правила безопасной эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря Причины и риски возникновения острых и хронических травм при физических нагрузках, методы предотвращения травмирования при занятиях физической	*Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок* *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*	

культурой и спортом Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи Природно-климатические, географические особенности и погодные условия в месте проведения занятий Опасные природные факторы горной среды Признаки утомления и перенапряжения занимающегося видом спорта горной среды (склонов) Общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния занимающегося при занятиях видом спорта горной среды (склонов) и способы их предупреждения Правила использования спортивного снаряжения, экипировки, оборудования, инвентаря и контрольно-измерительных приборов для проведения занятий по виду спорта горной среды (склонов) Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом по виду спорта горной среды (склонов) в условиях горной среды ***<u>УМЕТЬ:</u>*** Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека	*Д/01.5- Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения* *Д/02.6- Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового*	

Обучать методам восстановления после продолжительных физических нагрузок Использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и отказа от использования допинга 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 Обучать население правилам безопасного поведения, передвижения и нахождения в горной среде Использовать спортивное снаряжение, экипировку, спортивное оборудование, инвентарь и контрольно-измерительные приборы для занятий видом спорта горной среды (склонов) Оценивать объективные показатели физического состояния занимающихся, выявлять начальные признаки утомления или перенапряжения занимающихся при проведении занятия по виду спорта горной среды (склонов) Выявлять источники возможного травматизма при занятиях в горной среде по виду спорта горной среды (склонов) ***<u>ИМЕТЬ ОПЫТ:</u>*** Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи Инструктирование детей и подростков по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, информирование о правилах этичного поведения на занятиях Проверка исправности спортивного	*фитнеса* *Д/03.5- Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)* *Д/04.5- Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок* *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* *Д/01.5- Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения*	*УК-7; ОПК-7*

оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия Формирование у детей, подростков навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и недопустимости использования допинга Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этичного поведения Обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия Применять техники и методы страховки Использовать технологии воспитательной работы с детьми и подростками для формирования навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и использования допинга Разъяснять детям и подросткам общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом Использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятия по программам детского и подросткового фитнеса и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению Контролировать готовность к использованию задействованных в процедуре тестирования населения спортивных объектов, спортивных сооружений, оборудования и инвентаря Разъяснение населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и	*Д/02.6- Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса* *Д/03.5- Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)* *Д/04.5- Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок* *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*	

определения минимального объема двигательной активности Обучение населения базовым принципам дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях физической культурой, обучение методам их предотвращения Проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга Разъяснение населению правил выбора, использования и обслуживания спортивного снаряжения, экипировки, инвентаря и оборудования для занятий видом спорта горной среды (склонов) Контроль соответствия всех фаз занятия, мероприятия нормам безопасности занимающегося ***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 Требования охраны труда в избранной области деятельности 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)	*01.003- Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых* А*/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной*	

<u>УМЕТЬ:</u> 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 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 Выполнять требования охраны труда Планировать образовательный процесс, с учетом: санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся Планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и с учетом возраста, состояния здоровья ***<u>ИМЕТЬ ОПЫТ:</u>*** Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий Выполнять требования охраны труда	*программы* *A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы* *A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы* *C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий* *C/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых*	

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 семестра.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр 5-й
Контактная работа преподавателя со студентами	40часов	5
Лекции	14 часов	5
Практические занятия	16 часов	5
Семинарские занятия	10часов	
Аттестация –экзамен	27 часов	5
Самостоятельная работа	41 час	5
Общая трудоёмкость часы	108 часов	
ЗЕ	3 ЗЕ	

5. Содержание дисциплины

5.1.Количество часов по видам занятий

Разделы, темы	Всего часов	лекции	семинары	практические	самостоятельная 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.	20	4	4	6	6
2.Здоровый образ жизни. Закаливание в спортивной практике. Инфекционный процесс и его звенья.	12	2			10
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.	30	6	4	8	12
4.Особенности тренировочного процесса в сложных	7	2			5

климатических условиях.					
5.Возрастная гигиена. Возрастные особенности детей и подростков. Гигиена физического воспитания в среднем и пожилом возрасте.	7		2		5
6.Гигиенические основы физического воспитания.	5	2			3
Экзамен	27				
Итого	108	16	10	14	41

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 методы очистки и обеззараживания воды

Семинарские занятия:

№1.Микролекция. Гигиена как отрасль медицинской науки.

Социально-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Гигиена физического воспитания и спорта. Современные научные представления о здоровье.

Контрольные вопросы и задания

1. Сформулируйте определение гигиены как науки.

2. Перечислите цели и задачи гигиены.

3. Что является предметом изучения гигиены как науки?

4. Перечислите основные методы гигиенических исследований.

5. Сформулируйте определение гигиены физического воспитания и спорта как науки.

6. Укажите основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта?

7. Что понимается под «индивидуальным здоровьем»?

8. Перечислите основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.

9.Перечислите медико-статистические показатели оценки здоровья.

10.Назовите факторы, определяющие здоровье человека.

11.Перечислите факторы, формирующие здоровье человека.

№2.Семинарское занятие. Гигиеническое значение воздуха,воды,почвы.

Контрольные вопросы и задания

1. В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека?

2. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды.

3. В чем заключается гигиеническое значение физических свойств воздуха?

4. Назовите химический состав воздуха.

5. Укажите основные механические примеси воздуха и сформулируйте их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

6. В чем состоит роль воды в жизнедеятельности человека?

7. Укажите основные гигиенические требования к питьевой воде.

8. Назовите нормы потребления воды.

9. Перечислите основные органолептические свойства воды.

10. Что определяет жесткость воды?

11. В чем заключается эпидемиологическое значение воды?

12. Перечислите основные источники водоснабжения.

13. Какие основные способы очистки и обеззараживания воды вы знаете?

14. Как можно очищать и обеззараживать воду в полевых условиях?

15. Что такое почва?

16. Укажите основные свойства почвы.

17. Укажите состав и физические свойства почвы

18. Какие виды почв вы знаете?

20. Дайте гигиеническую характеристику почвы

21. В чем состоит эпидемиологическое значение почвы?

22.Какие гигиенические требования предъявляются к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений?

№3.Практическая работа(№1) Гигиеническая оценка освещенности учебной аудитории.

Цель работы: закрепить теоретические знания о санитарно-гигиенических условиях в спортивных залах и овладеть навыками гигиенической оценки освещения.

Необходимое оборудование: карта санитарного обследования, измерительные ленты, рулетка, люксметр.

Пояснительная записка

Оптимальные условия освещенности в спортивных залах способствуют эффективному осуществлению тренировочного процесса, повышению работоспособности занимающихся, снижению спортивного травматизма.

Основные гигиенические требования к освещению: достаточная интенсивность, равномерность, отсутствие блесткости.

Естественное освещение. При гигиенической оценке естественного освещения отмечают его количественные и качественные характеристики. При качественной оценке естественного освещения изучают ориентацию окон, их расположение, количество, форму, конструкцию оконных переплетов, степень чистоты стекол, наличие предметов, препятствующих проникновению дневного света. Наряду с этим дают количественную оценку, определяя световой коэффициент, угол падения светового луча на изучаемую поверхность, а также коэффициент естественной освещенности.

Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений

Освещение спортивных сооружений должно отвечать следующим гигиеническим требованиям: освещение должно быть достаточным по уровню, равномерным, без блескости; спектр искусственного освещения должен приближаться к дневному свету; искусственное освещение должно быть равномерным, немерцающим.

Единицей освещенности является люкс – освещенность 1 м 2 поверхности, на которую падает и равномерно распределяется световой поток в 1 люмен (единица светового потока).

Прямое естественное освещение должны иметь спортзалы, залы ванн бассейнов, крытые катки, кабинеты врача, служебные помещения. Источником естественного освещения спортивных сооружений являются солнечные лучи. Уровень естественного освещения спортивных сооружений зависит от их ориентации, устройства и площади окон, качества и чистоты оконных стекол. Высота верхнего края окон от потолка должна быть 15 – 30 см, что обеспечивает наиболее глубокое проникновение солнечного света в помещение. В спортзалах оконные проемы размещаются в продольных стенах с подоконниками на уровне не менее 2 м от пола (в других помещениях не ниже 0,75 – 0,9 м от пола).

Основной показатель реального уровня естественного освещения спортивного сооружения – коэффициент естественной освещенности (КЕО).

Коэффициент естественной освещенности – это отношение освещенности спортивного сооружения в конкретной точке к уровню наружной освещенности, выраженное в процентах.

В гигиенической практике применяют в качестве показателя естественной освещенности спортивных сооружений световой коэффициент – отношение общей площади окон к общей площади пола спортивного сооружения, т.е. световой коэффициент выражается дробью, в числителе – общая площадь окон (без рам) ($м^2$), в знаменателе – общая площадь пола ($м^2$). Для спортзалов он составляет не менее 1/6, плавательных бассейнов – 1/5 –

1/6, раздевалок, душевых – 1/10 – 1/11, для жилых помещений – 1/5, для классных комнат и аудиторий – 1/4 – 1/5.

Для искусственного освещения спортивных сооружений используются люминесцентные лампы. По сравнению с лампами накаливания они имеют следующие преимущества: их световой спектр значительно ближе к солнечному; они дают более мягкий, рассеянный и равномерный свет с почти полным отсутствием теней и бликов на освещаемой поверхности;

Освещенность спортивных сооружений оценивается в горизонтальной, а в некоторых спортивных сооружениях и в вертикальной плоскостях. Минимальный уровень горизонтальной освещенности спортзалов (на поверхности пола зала) не менее 150 люкс, в бассейнах (на поверхности воды бассейна) 50 люкс, спортивных аренах не меньше 1000 люкс, трибун для зрителей – 500 люкс.

Конструкции оконных переплетов и материалы для остекления должны быть устойчивыми к ударам мяча или защищены металлическими сетками, допускающими возможность проветривания помещений и протирку стекол.

Ориентация окон по сторонам света при одностороннем освещении должна быть на юго-восток – в северных районах России и на северо-восток в южных районах.

Световой коэффициент – отношение площади застекленной поверхности окон к площади пола. Для его вычисления: 1) измеряют площадь застекленной поверхности окон (без рам и переплетов); 2) измеряют площадь пола; 3) площадь пола делят на площадь застекленной поверхности всех окон спортивного зала.

Величина светового коэффициента выражается дробью, где числитель всегда является единицей, а знаменатель – полученным частным.

Для спортивных залов световой коэффициент должен быть **не менее 1/6.** Для учебных аудиторий **не менее 1/4-1/5**

Угол падения светового луча показывает, под каким углом падают лучи света на горизонтальную поверхность (например, поверхность пола).

Угол падения образуется двумя линиями, исходящими из точки определения: горизонтальной линией, проведенной к стене, где имеется окно, и линией, проведенной к верхнему краю окна. Величина угла падения зависит от высоты окна и места определения.

Естественно, чем больше угол падения, тем лучше освещенность. Величина угла падения в спортивном зале должна быть **не менее 27°.**

Угол падения определяется следующим образом:

1) измеряют расстояние по вертикали от уровня исследуемой поверхности до верхнего края окна (а);

2) измеряют расстояние по горизонтали от исследуемой точки до стены, где имеется окно (б);

3) определяют значение **tg а = а/б**;

4) по таблице натуральных значений тангенсов находят значение угла падения

Основной показатель реального уровня естественного освещения спортивного сооружения – коэффициент естественной освещенности (КЕО).

Коэффициент естественной освещенности – это отношение освещенности спортивного сооружения в конкретной точке к единовременно определяемой величине наружной освещенности в условиях рассеянного света, выраженное в процентах. Коэффициент естественной освещенности определяется с помощью люксметра, в спортивных залах он должен быть **не менее 1%.** При одностороннем естественном освещении нормируется минимальное значение КЕО в точке, расположенной на расстоянии 1 м от стены, наиболее удаленной от световых проемов.

При оценке **искусственного освещения** в спортивных сооружениях дается его качественная и количественная характеристика.

При качественной характеристике отмечается: вид источников света (например – электрическое освещение лампами накаливания, лампами дневного света); система освещения (общее, местное, комбинированное); тип осветительных приборов (светильники прямого света, рассеянного света,

отраженного и др.); высота подвеса (в м) и размещение светильников; мощность ламп; особенности защитной арматуры (отсутствие слепящего действия, снижение блесткости источника света и др.)

Работа с люкс метром

Люксметр «ТКА-Люкс» предназначен для измерения освещенности, создаваемой различными источниками света в люксах (лк). Принцип работы прибора заключается в преобразовании фотоприемным устройством светового излучения в электрический сигнал с последующей индикацией числовых значений освещенности в лк на жидкокристаллическом индикаторе. Прибор состоит из фотометрической головки и блока обработки сигналов, связанных между собой гибким кабелем.

Контрольные вопросы и задания

1. Каковы основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений?

2.Что такое освещенность и в каких единицах она измеряется?

3. Перечислите, какие требования предъявляются к естественному освеще- нию спортивных сооружений?

4. Как определить световой коэффициент, угол падения?

5. Как определить коэффициент естественной освещенности?

6. Каковы основные требования к искусственному освещению спортивных сооружений?

7. Какие показатели нормируются при оценке освещения?

№4 Практическое занятие. Гигиеническая оценка вентиляции и отопления учебной аудитории.

Цель работы: закрепить теоретические знания о санитарно-гигиенических условиях в спортивных залах и овладеть навыками гигиенической оценки отопления и вентиляции.

Необходимое оборудование: карта санитарного обследования измерительные ленты, рулетки, психрометр.

Пояснительная записка.

Основное гигиеническое требование к системе отопления спортивных сооружений следующие - система отопления должна поддерживать

в помещении оптимальную температуру.Температура должна быть равномерной – разность температур по горизонтали от окон до противоположной стены на должна превышать 2°С, а по вертикали – 2,5°С на каждый метр. В результате действия системы отопления не должно ухудшаться качество воздушной среды. Этим требованиям в наибольшей степени отвечает водяное отопление. В этой системе температура воды, циркулирующей по замкнутой системе труб, всегда ниже 100°, поэтому температура поверхности нагревательных приборов редко достигает 80°. Это исключает возгорание органической пыли, которая сопровождается выделением вредных веществ, в частности окиси углерода.

Чтобы отопление было достаточным, на каждые 30-60 $м^2$ поверхности помещения должно приходиться не менее 1 $м^2$ поверхности нагревательных приборов. При этом радиаторы в спортивных залах должны закрываться защитными решетками, находящимися в одной плоскости со стеной.

При гигиенической оценке отопления, прежде всего, отмечают характерные особенности здания и спортивного зала, состояние наружной и внутренней отделки помещений и соответствие климатическим условиям. Затем составляют краткое описание системы отопления, формы и расположения, температуру нагревательных приборов, ухода за ними. Указывают наличие и устройство заградительных решеток на приборах отопления.

Система вентиляции обеспечивает поступление в помещение нужного количества воздуха и удаление воздуха, загрязненного продуктами жизнедеятельности.

При плохой вентиляции в спортивных сооружениях ухудшаются физические и химические свойства воздуха, повышается запыленность, увеличивается количество микробов в воздухе.

Чтобы воздух в помещении был чистым, каждому занимающемуся нужно обеспечить определенный объем воздуха - так называемый **воздушный куб.** Для спортивных помещений воздушный куб равен **30 м^3 .**Кроме того, чистоту воздуха обеспечивает **объем вентиляции** – количество наружного воздуха, необходимое на одного занимающегося в час. Для спортивных залов объем вентиляции составляет **90 м^3**. То есть, при воздушном кубе в 30 м^3 на одного спортсмена, воздух в зале должен за час смениться на свежий, наружный 3 раза (кратность воздухообмена – 3 раза).

При оценке **естественной вентиляции** определяют показатели, косвенно характеризующие интенсивность воздухообмена в спортивном зале. Для этого измеряют площадь, объем помещений, вычисляют количество воздуха на одного занимающегося. Кроме того, отмечают расположение, размеры форточек и фрамуг, вычисляют коэффициента эрации.

Коэффициент аэрации (Ка) - это отношение площади форточек и фрамуг к площади пола помещения.

Ка=Sфхколичествофорточек(фрамуг)/Sп**,**

Где Sф – площадь форточек(фрамуг), Sп–площадь пола помещения.

Коэффициент аэрации должен быть **не менее 1 / 50**.

При обследовании спортивного зала выясняют возможность сквозного проветривания, оценивают режим проветривания. Определяют особенности вытяжной вентиляции на естественной тяге, размещение вентиляционных отверстий.

При оценке **искусственной вентиляции** учитываются система вентиляции, расположение вентиляционных отверстий.

В спортивных залах должна быть приточно-вытяжная вентиляция с преобладанием притока. Основным показателем интенсивности вентиляции в помещении служит кратность воздухообмена. Она определяется по формуле:

S=V/ K

Где S – кратность воздухообмена в час, V – объем воздуха, нагнетаемого или удаляемого из помещения за час ($м^3$/ч), K – объем помещения ($м^3$).

Для определения кратности воздухообмена –

1) определяют площадь вентиляционного отверстия (a). При круглом отверстии вычисление производят по формуле - πr^2;

2) определяют с помощью анемометра скорость движения воздуха в вентиляционном отверстии (b);

3) рассчитывают объем воздуха, нагнетаемого или удаляемого из помещения в час через вентиляционные отверстия (n). Для этого производят вычисления по формуле:

V=a·b·n·3600, а при движении воздуха через форточки:

V=a/2 ·b ·n ·3600**.**

Цифра 3600 показывает количество секунд в одном часе.

4) определяют объем помещения (К);

5) вычисляют кратность воздухообмена (S) по формуле.

Для обеспечения необходимого воздухообмена следует подавать **в 1 час не менее 80 $м^3$ воздуха.** В спортивных залах требуется **3-4 кратный обмен воздуха в час**. Данные обследования вентиляции спортивного зала заносятся в карту санитарно-гигиенического обследования спортивного зала.

Работа с психрометром.

Приборы, определяющие температуру (термометр) и влажность воздуха (психрометр) устанавливают так, чтобы исключалось действие на них солнечных лучей, сильно нагретых или охлажденных предметов. Нельзя близко наклоняться над ними. Регистрацию показаний термометра и психрометра производят спустя 5-10 мин после того, как они помещены в исследуемое место.

При изучении температурного режима помещений и крытых спортивных сооружений температуру воздуха измеряют в горизонтальном и вертикальном направлениях. Измерение в горизонтальном направлении проводится у внутренней и наружной стен, в центре помещения или в девяти точках: в углах, у середины всех стен и в центре помещения. Температуру воздуха около стен измеряют на расстоянии 20 см от них. В вертикальном направлении температуру определяют на уровнях 0,1; 1,0; 1,5 м от пола. Кроме того, измеряют температуру в зоне расположения спортивных снарядов и пребывания спортсменов.

Данные санитарно-гигиенического обследования микроклиматических условий и санитарного режима спортивного зала заносятся в карту санитарного обследования

Контрольные вопросы и задания.

1.В чем заключается гигиеническое значение вентиляции?

2.Каковы основные требования к вентиляции спортивных сооружений?

3.Как осуществляется гигиеническая оценка естественной вентиляции?

4.Какие гигиенические требования предъявляются к искусственной вентиляции?

5.Как определить кратность воздухообмена в помещении?

6.Каков режим проветривания в спортивном зале?

7.Какие основные требования предъявляются к отоплению спортивных сооружений?

8.Как осуществляется гигиеническая оценка отопления?

№5 Практическая работа. Гигиеническая оценка микроклиматических условий и санитарного режима в спортивном зале.

Цель работ: закрепить теоретические знания о санитарно-гигиенических условиях в спортивных залах, овладеть навыками гигиенической оценки микроклиматических условий и санитарного режима в спортивном зале.

Необходимое оборудование: карта санитарного обследования спортивного зала, измерительные ленты, рулетки, термометр, барометр, психрометр, анемометр.

Пояснительная записка.

Большое психогигиеническое значение имеет рациональное **цветовое оформление** спортивных объектов. Это важно и для профилактики спортивного травматизма. Цветовое оформление спортивного сооружения должно вызывать чувство эстетического удовлетворения, улучшать нервно-психическое состояние спортсмена, его работоспособность, а также повышать уровень освещенности спортивного объекта. Поэтому для окраски стен в спортивных залах рекомендуются светлые тона: кремовый, персиковый, светло-розовый, небесно голубой, морской волны (при этом коэффициент отражения должен быть в пределах 40-50%).

Правильно организованный **санитарный режим** позволяет поддерживать чистоту в спортивном зале. Поддерживать чистоту в залах надо начинать с мероприятий, предупреждающих их загрязнение: укладывать коврики для вытирания ног при входе в зал, не допускать в залы людей в обычной одежде и обуви и т.п. Раздевалку следует располагать возможно ближе к залу. Запрещается использовать спортивные залы не по прямому назначению.

Уборку залов с обтиранием снарядов и спортивного инвентаря надо производить влажным способом не менее 2-3 раз в день. Целесообразно убирать пол и обтирать оборудование в конце рабочего дня и в большие перерывы через 15-20 мин после окончания занятия. Чтобы пыль успела осесть. Удалять пыль с подоконников, отопительных приборов, снарядов и других поверхностей рекомендуется после каждого занятия. Капитальная уборка зала с мытьем полов, окон, дверей, панелей должна производиться не реже одного раза в неделю.

Микроклимат. Важнейшим фактором оптимизации у с л о в и й спортивной тренировки являются микроклимат спортивного зала.

При санитарно-гигиенической оценке микроклиматических условий в спортивном зале учитываются и нормируются: температура, влажность и скорость движения воздуха.

Расчетные **температуры** для спортивных сооружений дифференцируются в зависимости от вида спорта, возможности присутствия зрителей, квалификации спортсменов. Температура в спортивном помещении должна быть равномерной –разность температур по горизонтали – от окон до противоположной стены **не должна превышать 2° С**, а по вертикали – **2,5° С** на каждый метр. Дополнительными показателями микроклимата в спортивных помещениях являются также относительная влажность и подвижность (скорость движения) воздуха.

Относительная влажность воздуха в спортивном зале должна составлять в холодный период года - **40-45%, в** теплый **– 50-55%.**

Подвижность воздуха, в зонах нахождения занимающихся, в спортивных залах должна быть **не более 0,2 – 0,5 м/с**.

Контрольные вопросы и задания.

1.Перечислите основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений?

2.Какие требования предъявляются к планировке и устройстве спортивного зала?

3.Какие гигиенические требования предъявляются к микроклиматическому режиму в спортивных залах?

4.В чем заключается гигиеническое значение совместного действия на организм физических свойств воздуха?

5.Каковы основные требования к санитарному режиму в спортивном але? 6.Каковы основные гигиенические требования к оборудованию и инвентарю?

7.Какие гигиенические требования предъявляются к вспомогательным помещениям спортивного зала?

8.Как провести комплексное изучение микроклиматических условий в спортивном зале?

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.

Практические занятия не предусмотрены.

Реферат на тему: «Гигиенические основы закаливания»

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.

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.

Лекция №5 Гигиеническое значение витаминов и минералов.

№6 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.

№7 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?

№8.Практическая работа. Гигиеническая оценка пищевого рациона (оценка химического состава макро и микронутриентов)

Цель работы: закрепить теоретические знания о питании и овладеть методикой гигиенической оценки рациона.

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.

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.

№9.Практическая работа. Анализ пищевого рациона.

Цель работы: Ознакомиться с методикой анализа соответствия калорийности и химического состава суточного рациона физиологическим нормам питания и корректировки меню-раскладки.

Необходимое оборудование: Таблицы суточных энерготрат, таблицы химического состава и калорийности продуктов, таблицы физиологических норм питания различных категорий населения.

Методика выполнения работы

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 относится к простым углеводам?

2.Что относится к сложным углеводам?

3.Назовите основные функции углеводов.

4.Что относится к пищевым волокнам и какова их роль в питании спортсменов?

5.Назовите соотношение между простыми и сложными углеводами.

6.Назовите симптомы избытка и недостатка углеводов в питании.

7. Какова суточная потребность в углеводах?

8.Дайте общую характеристику витаминов.

9.Каковы основные источники витаминов?

10.Как делятся витамины по происхождению?

11.Что такое гипо-а- и гипервитаминоз?

12.Дайть характеристику отдельных витаминов.

№10 Семинарское занятие. Зачёт по теме «Гигиена питания»

Контрольные вопросы (в перечень контрольных вопросов включены все вопросы по теме «Гигиена питания»)

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.

№11 Семинарское занятие. Зачёт по теме «Гигиена питания»

Контрольные вопросы (в перечень контрольных вопросов включены все вопросы по теме «Гигиена питания»)

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.

Раздел 4: Особенности тренировочного процесса в условиях высокой и низкой температуры, средне и высокогорья, временной адаптации.

Лекция №6 Особенности тренировочного процесса в сложных климатических условиях.

После прохождения данного раздела студенты должны:

Знать – систему гигиенического обеспечения подготовки спортсменов, ее задачи и значение с учётом внешних условий, гигиенические средства восстановления; УК – 7, ОПК - 7

Уметь – планировать различные формы занятий с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях поддержания здоровья, оздоровления и рекреации, занимающихся ОПК - 7

Иметь опыт**:** умения по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в различных климатических условиях ОПК-7; УК-7.

Раздел 5: Возрастная гигиена. Возрастные особенности детей и подростков. Гигиена физического воспитания в среднем и пожилом возрасте.

№12 Семинарское занятие.

На данном семинарском занятии студенты представляют и защищают презентации по данной теме.

Контрольные вопросы и задания

1.Назовите группы здоровья детей.

2.Что характерно для каждой группы здоровья?

3.Назовите особенности костно-мышечной системы детей?

4.Особенности сердечно-сосудистой системы.

5.Особенности дыхательной системы.

5.Какие гигиенические мероприятия способствуют сохранению зрения детей и подростков?

6.Назовите основные виды нарушения ОДА у детей и подростков.

7.Какие профилактические мероприятия способствуют сохранению здорового ОДА?

После прохождения данного раздела студенты должны:

Знать – систему гигиенического обеспечения подготовки спортсменов, ее задачи и значение с учётом внешних условий, гигиенические средства восстановления; УК – 7, ОПК - 7

Уметь – планировать различные формы оздоровления и рекреации занимающихся ОПК - 7

Иметь опыт**:** умения по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в различных климатических условиях ОПК-7; УК-7.

Раздел 6: Гигиенические основы физического воспитания.

Лекция №7 Гигиенические основы физического воспитания. в образовательном учреждении.

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Смольякова Н.И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебное пособие. /Н.И. Смольякова. – Смоленск, СГАФКСТ, 2023 – 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.

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

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

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/

6.Самостоятельная работа студентов

№	Содержание работы Темы занятий	Количество часов	Виды контроля
	Раздел 1		
1.	1.Введение в предмет. Экологическая гигиена. Гигиена воздуха, воды и почвы. Гигиена спортивных сооружений. Литература: основная -1,3; дополнительная -1,2	6	Тестирование.
	Раздел 2		
2.	Здоровый образ жизни. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Понятие-инфекция. Профилактика инфекционных заболеваний. Литература: основная -1; дополнительная -1,2	10	Реферат.
	Раздел 3		
3.	Гигиена питания. Концепции питания. Гигиеническое значение основных пищевых ингредиентов. Витамины и минералы. Современные представления о питании спортсменов. Пищевые отравления и их профилактика.	12	Реферат. Презентация. Тестирование.

	Литература: основная -1,3,4; дополнительная -1,2		
Раздел 4			
4.	Особенности тренировочного процесса в сложных климатических условиях. Литература: основная -1,2, дополнительная –1, 2	5	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	5	Проверка рефератов и их обсуждение.
	Раздел 6		
6.	Гигиенические основы физического воспитания. Литература: основная -2,3; дополнительная -1,2	3	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* *Д/01.5- Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения* *Д/02.6- Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового*	***Знать:(пороговый).*** Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом Гигиенические требования и нормы к проведению занятий по программам детского, подросткового фитнеса Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи Принципы и составляющие здорового образа

	фитнеса *Д/03.5- Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)* *Д/04.5- Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок* *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*	жизни и активного долголетия; Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования Основы здорового образа жизни человека Природно-климатические, географические особенности и погодные условия в месте проведения занятий Опасные природные факторы горной среды Правила использования спортивного снаряжения, экипировки, оборудования, инвентаря и контрольно-измерительных приборов для проведения занятий по виду спорта горной среды (склонов) Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом по виду спорта горной среды (склонов) в условиях горной среды ***УМЕТЬ:(стандартный)*** ***:*** Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни Использовать спортивное снаряжение, экипировку, спортивное оборудование, инвентарь и контрольно-измерительные приборы для занятий видом спорта горной среды (склонов) Выявлять источники возможного травматизма при занятиях в горной среде по виду спорта горной среды (склонов) ***ИМЕТЬ ОПЫТ: (эталонный):*** Оказание первой помощи до оказания

		медицинской помощи Проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия Формирование у детей, подростков навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и недопустимости использования допинга Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этичного поведения Использовать технологии воспитательной работы с детьми и подростками для формирования навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и использования допинга Использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятия по программам детского и подросткового фитнеса и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению Проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга Контроль соответствия всех фаз занятия, мероприятия нормам безопасности занимающегося
УК-7; ОПК-7	*01.003- Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых*	***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

	A*/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы* *A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы* *A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы* *C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий* *C/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых*	образовательных программ Требования охраны труда в избранной области деятельности Требования охраны труда при проведении учебных занятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях) 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) Требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях) ***УМЕТЬ:(стандартный)*** 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 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 Выполнять требования охраны труда Планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий, разрабатывать

		сценарии досуговых мероприятий с учетом: санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся 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 ***ИМЕТЬ ОПЫТ: (эталонный)*** Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий 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

7. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

8. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа:https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub

9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

11. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

12. 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 наиболее эффективные 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	16.08.2016	Интернет-браузер

	Лицензионное соглашение на 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:
ответственная за ОПОП Антипенкова И.В.

70

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: очная

Семестр: 5,6

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 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 по ЛФК 8
5.2.2. Содержание семинарских занятий по ЛФК 9
5.2.3. Содержание лекционных занятий по массажу 12
5.2.4. Содержание практических занятий по массажу 14
6.Самостоятельная работа студентов 17
6.1. Самостоятельная работа студентов по ЛФК 17
6.2. Самостоятельная работа студентов по массажу 20
7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 22
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 22
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 24
7.2.2. Тематика рефератов: 24
7.2.3. Вопросы для подготовки к экзамену по ЛФК 25
7.2.4. Вопросы для подготовки к экзамену по массажу 26
7.2.5. Тестовые задания по дисциплинам «Лечебная физическая культура и массаж» 26
8. Перечень основной и дополнительной литературы 32
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 34
9.1. Электронные библиотечные системы 34
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 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:

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: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - средства, формы и методы занятий физической культурой, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре **Уметь:** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - самостоятельно проводить занятия по ЛФК **Иметь 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;	ПС 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F/ 03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	УК-7 ОПК-7

- проведения занятий по ЛФК совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине		
Знать - основы организации общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, направленных на поддержание здоровья; - физиологические механизмы влияния закаливания, массажа и правильного питания на организм человека; - принципы составления программ оздоровления с использованием средств ЛФК и массажа. **Уметь** - использовать средства лечебной физической культуры (включая комплексы упражнений) и техники массажа для проведения общеукрепляющих процедур; - применять методики закаливания в качестве профилактического и оздоровительного средства; - разрабатывать рекомендации по правильному питанию для поддержания высокого уровня работоспособности и восстановления организма. **Иметь опыт** - практического применения комплексов ЛФК и приёмов массажа для укрепления здоровья здоровых лиц и пациентов вне стадии обострения заболеваний; - 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 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 3-ем курсе очной формы обучения. Итоговая форма контроля: экзамен (6 семестр).

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	
			5	6
Контактная работа преподавателя с обучающимися		**64**	**34**	**30**
Лекции		28	16	12
Семинарские занятия			18	
Практические занятия		42		18
Итоговый контроль: Экзамен (по 6ч)		27		
Самостоятельная работа		**53**	**38**	**15**
Общая трудоемкость	**часы**	**144**	**72**	**45**
	ЗЕ	**4**	**2**	**2**

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	8	2	2	8
2	ЛФК при заболеваниях внутренних органов	14	4	4*	10
3	ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата, хирургических заболеваниях, дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии, ампутации конечности, ожогах**.**	18	6	6*	10
4	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	16	4	6	10
	ИТОГО:	**72**	**16**	**18**	**38**

II часть «Массаж»

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Лекции	Практические	Семинары	Самост.
1	Раздел 1 Введение в дисциплину «Массаж».	8	4	-	-	4
2	Раздел 2 Методика и техника выполнения приемов массажа	26	4	18	-	4
3	Раздел 3 Особенности массажа в отдельных видах спорта	8	4	-	-	4
4	Раздел 4 Самомассаж.	3	-	-	-	3
	ИТОГО:	**45**	**12**	**18**	**0**	**15**

* - занятия проводятся в интерактивных формах

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Дисциплина включает следующие виды занятий: лекции, семинары, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

Часть 1. Лечебная физическая культура

5.2.1. Содержание лекционных занятий по ЛФК

Раздел 1. Общие основы ЛФК

Теоретический раздел (лекция 2 часа). 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 внутренних заболеваниях

Теоретический раздел (лекция 2 часа). 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 2 часа). 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 притравмах 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.

Раздел 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Анатомо-физиологические особенности нервной системы. Основные клинические проявления заболеваний нервной системы. Клинико-физиологическое обоснование

лечебного действия физических упражнений. Задачи, средства и формы ЛФК. Особенности методики ЛГ при заболеваниях периферической и центральной нервной системы.

5.2.2. Содержание семинарских занятий по ЛФК

Раздел 1. Общие основы ЛФК

Семинар (2 часа).

Задачи занятий:

1. Освоить клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК.
2. Изучить особенности метода ЛФК.
3. Изучить механизмы действия физических упражнений.
4. Изучить основные и дополнительные средства ЛФК.
5. Изучить формы ЛФК.
6. Изучить показания и противопоказания к применению ЛФК
7. Изучить двигательный режим и периоды ЛФК.
8. Учет эффективности ЛФК.

Изучение темы направлено на формирование **знаний** общих основ лечебной физкультуры; физиологическое обоснование применения физических упражнений и механизмов оздоровительного воздействия; методические особенности построения занятий лечебной гимнастикой, методы дозирования нагрузки, учёта эффективности занятий; **умений** использовать полученные знания в профессиональной деятельности; **навыков** проводить антропометрические измерения и соматоскопию (УК-7, ОПК-7, ПК-2).

Литература: основная[1], дополнительная[1].

Семинар (4 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[1,2,3].

Семинар (4 часов). 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, ПК-2).

Литература: основная[1,2], дополнительная[1,3].

Семинар (2 часа).

Задачи занятия:

1. Изучить клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК при инсульте, заболеваниях периферической нервной системы, повреждениях спинного мозга, травмах черепа.
2. Изучить ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения.
3. Изучить применение ЛФК у больных с повреждениями спинного мозга на различных уровнях.
4. Изучить применение ЛФК при радикулите, неврите седалищного нерва, неврите лицевого нерва.
5. Изучить ЛФК при сотрясении головного мозга.
6. Изучить ЛФК при ушибах головного мозга.

Изучение темы направлено на формирование **знаний** клиники заболеваний нервной системы организма и методику лечебной физкультуры при указанных заболеваниях и травмах; клинико-диагностическое обоснование лечебных действий физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы; **умений** использовать полученные знания в профессиональной деятельности; подбирать средства лечебной физической культуры и формы занятий в соответствии с заболеванием; использовать нетрадиционные методы оздоровления; **навыков** определять основные показатели функций центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата и проводить тестирование (миотонометрия, гониометрия, динамометрия, проба Ромберга, пальценосовая проба) (УК-7, ОПК-7, ПК-2).

Литература: основная[1], дополнительная[1,3].

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)

Часть 2. Массаж

5.2.3. Содержание лекционных занятий по массажу

Раздел 1. Введение в дисциплину «Массаж»

Тема 1. История массажа (2 часа)

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.

В ходе изучения темы студент должен **знать** принципы общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, включая закаливание, массаж, рациональное питание; **уметь** поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для полноценной жизни и работы; использовать методы закаливания, массажа и правильного питания для укрепления и поддержания здоровья; **иметь опыт** практического применения применения элементов массажа и закаливания для оздоровления; формируются **компетенции** УК-7, ОПК-7. **Литература**: основная [1], дополнительная [3].

Тема 2. Механизмы действия массажа (2 часа)

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.

В ходе изучения темы студент должен **знать** принципы общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, включая закаливание, массаж, рациональное питание; **уметь** поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для полноценной жизни и работы; использовать методы закаливания, массажа и правильного питания для укрепления и поддержания здоровья; **иметь опыт** практического применения применения элементов массажа и закаливания для оздоровления; формируются **компетенции** УК-7, ОПК-7, ПК-2. **Литература**: основная [1], дополнительная [3].

Тема 3. Организационные основы массажа (2 часа)

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.

В ходе изучения темы студент должен **знать** принципы общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, включая закаливание, массаж, рациональное питание; **уметь** поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для полноценной жизни и работы; использовать методы закаливания, массажа и правильного питания для укрепления и поддержания здоровья; **иметь опыт** практического применения применения элементов массажа и закаливания для оздоровления; формируются **компетенции** УК-7, ОПК-7, ПК-2. **Литература**: основная [1], дополнительная [3].

Тема 4. Методы, приемы и виды массажа (2 часа)

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.

В ходе изучения темы студент должен **знать** принципы общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, включая закаливание, массаж, рациональное питание; **уметь** поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для полноценной жизни и работы; использовать методы закаливания, массажа и правильного питания для укрепления и поддержания здоровья; **иметь опыт** практического применения применения элементов массажа и закаливания для оздоровления; формируются **компетенции** УК-7, ОПК-7, ПК-2. **Литература**: основная [1], дополнительная [3].

Тема 5. Массаж при различных заболеваниях и состояниях (4 часа)

Теоретические вопросы:

1. Особенности массажа при травмах верхних и нижних конечностей
2. Особенности массажа во время беременности
3. Особенности массажа при заболеваниях легких, особенности массажа при заболеваниях и хирургических вмешательствах на органах брюшной полости
4. Особенности массажа здоровых и больных детей (здоровый новорожденный, грудной возраст, ребенок с ДЦП)
5. Особенности массажа при центральных (инсульт, травматическая болезнь спинного мозга) и периферических (паралич лицевого нерва, периферический верхний/нижний монопарез) параличах

5.2.4. Содержание практических занятий по массажу

Раздел 1. Введение в дисциплину «Массаж»

Раздел 2. Методика и техника выполнения приемов массажа.

Практические занятия (18 часов)

Занятие № 1 – практическое. Тема – поглаживание.

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.

Литература: основная[1], дополнительная[3].

Занятие № 2 – практическое. Тема – выжимание.

Цель занятия - изучить приемы выжимания. Методику и технику выполнения приемов выжимания на различных участках тела.

Время – 2 часа. Место проведения – кабинеты массажа.

Должен знать – приемы выжимания.

Уметь – выполнить приемы выжимания на различных участках тела.

Вопросы:

4. Физиологическое влияние выжимания на организм человека.
5. Разновидности приема выжимания.
6. Методика выполнения выжимания различных участках тела.

Литература: основная[1], дополнительная[3].

Занятие № 3 – 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.

Литература: основная[1], дополнительная[3].

Занятие № 4-5 – практическое. Тема - разминание.

Цель занятия - изучить приемы разминания. Освоить методику и технику выполнения приемов разминания на различных участках тела.

Время – 4 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.

Литература: основная [1], дополнительная [3].

Занятие № 6 – сотрясающие приемы

Цель занятия – изучить сотрясающие приемы. Освоить методику и технику выполнения сотрясающих приемов на различных участках тела.

Время – 2 часов. Место проведения – кабинеты массажа.

Должен знать – сотрясающие приемы и их воздействие на организм человека.

Уметь – выполнить данные приемы на различных участках тела.

Вопросы:

1. Воздействие сотрясающих приемов на организм человека.
2. Разновидности данных приемов.
3. Методика выполнения данных приемов на различных участках тела.

Литература: основная[1], дополнительная[3].

Занятие № 7 – ударные приемы

Цель занятия – изучить ударные приемы. Освоить методику и технику выполнения ударных приемов на различных участках тела.

Время – 2 часов. Место проведения – кабинеты массажа.

Должен знать – ударные приемы и их воздействие на организм человека.

Уметь – выполнить данные приемы на различных участках тела.

Вопросы:

1. Воздействие ударных приемов на организм человека.
2. Разновидности данных приемов.

3. 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 (ПК-2).

Литература: основная[1], дополнительная[3].

Занятие № 8-9. Закрепление и совершенствование. Выполнение общего массажа.

Цель занятия – закрепить и совершенствовать методику выполнения приемов общего массажа.

Время – 2 часов. Место проведения – кабинеты массажа.

Должен знать – все группы приемов массажа.

Уметь – выполнить данные приемы на различных участках тела в ходе общего сеанса.

Литература: основная[1], дополнительная[3].

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

6.Самостоятельная работа студентов

6.1. Самостоятельная работа студентов по ЛФК

На самостоятельную работу по ЛФК студентам отводится 43 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	10	опрос
4.	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	10	тестирование, опрос
Итого:		38	

Общие основы ЛФК (6ч)

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 (6ч)

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 (8ч).

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.

Раздел 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы (7ч).

1. ЛФК при неврите лицевого нерва.
2. ЛФК при неврите плечевого сплетения.
3. ЛФК при нарушении мозгового кровообращения (I этап).
4. ЛФК при нарушении мозгового кровообращения (II этап).
5. ЛФК при нарушении мозгового кровообращения (III этап).
6. ЛФК при нарушении мозгового кровообращения (этапы-кратко; оценка эффективности восстановительного лечения).
7. ЛФК при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ) в острый и ранний период.
8. ЛФК при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ) в промежуточный период.
9. ЛФК при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ) в поздний период.

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»	4	опрос, тестирование
2.	Методика и техника выполнения приемов массажа	4	реферат, опрос
3.	Особенности массажа в отдельных видах спорта	4	контрольная работа, опрос
4.	Самомассаж	4	тестирование, опрос

На самостоятельную работу по массажу студентам отводится 12 часов, которые необходимы для изучения учебного материала.

Раздел 1. Введение в дисциплину «Массаж» (4 часа).

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 (4 часа).

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 (4 часа).

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 ОПК-2	ПС 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F/ 03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	- **Знает (пороговый уровень):** - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - средства, формы и методы занятий физической культурой, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре **Умеет (стандартный уровень):** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - самостоятельно проводить занятия по ЛФК **Имеет опыт (эталонный уровень):** - 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; - проведения занятий по ЛФК совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине
ПК-2	ПС 05.005 – Специалист	**Знать (пороговый уровень)**

	по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F/ 03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	- основы организации общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, направленных на поддержание здоровья; - физиологические механизмы влияния закаливания, массажа и правильного питания на организм человека; - принципы составления программ оздоровления с использованием средств ЛФК и массажа. **Уметь (стандартный уровень)** - использовать средства лечебной физической культуры (включая комплексы упражнений) и техники массажа для проведения общеукрепляющих процедур; - применять методики закаливания в качестве профилактического и оздоровительного средства; - разрабатывать рекомендации по правильному питанию для поддержания высокого уровня работоспособности и восстановления организма. **Иметь опыт (эталонный уровень)** - практического применения комплексов ЛФК и приёмов массажа для укрепления здоровья здоровых лиц и пациентов вне стадии обострения заболеваний; - 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 экзамену 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 экзамену 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

Тестовые задания по «Лечебной физической культуре»

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 при данном заболевании, методику проведения 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.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
	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 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	16.08.2016	Прикладное ПО,

	67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level		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
«03» 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
История 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: очная

Курс - 1
Семестр - 2
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	4
2. Результаты обучения по дисциплине	5
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	8
5.2.1. Содержание лекционных занятий	8
5.2.2. Содержание практических занятий	16
6. Самостоятельная работа студентов	23
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	30
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	30
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	37
7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену)	39
7.2.4. Кейс-задания	42
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	42
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины	43
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	44
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины	50
12. ПРИЛОЖЕНИЕ	52

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: - 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: - 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: - 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		6	6
Семинары			
Практические занятия		4	4
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация			Экзамен (9)
Самостоятельная работа		89	89
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	**33**	**2**	**2**			**29**
1.1. История физической культуры и спорта как наука	3		**1**			**2**
1.2. Физическая культура и спорт государствах в Древнего мира	11	2	1			9
1.3. Физическая	9					9

культура в средние века						
1.4. Физическая культура в Новое время и Новейшее время	9					9
Раздел II. История физической культуры и спорта России	**39**	**2**	**1**			**36**
2.1. Физическая культура в период становления Российского государства и в Российский империи	14	2	1			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	16	2	1			12
3.2 Олимпийское движение в период между первой и второй мировыми войнами	12					12
Промежуточная аттестация (зачёт)	**4**					
Всего	**108**	**6****	**4**			**89**

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 2. Отечественная история физической культуры и спорта

Тема 2. Физическая культура и спорт в России (2 часа).

Физические упражнения и игры древних славян. Физическая культура в Киевской Руси. Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучения чадам своим» В. Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины). Физическая культура в русском централизованном государстве.

План лекции:

1. Физическое воспитание в трудах Авиценны и Епифания Славинецкого.
2. Основы системы физической подготовки войск (Петр I, Суворов).
3. Создание в России системы физического воспитания (образования) – учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании.
4. Физическая культура и спорт в России в начале XX века.

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: об особенностях, характере физического воспитания славян на разных исторических этапах образования государства
умений: анализировать особенности физического воспитания у славян в период Средневековья; проводить сравнительный анализ особенностей, характера физического воспитания в средневековый период на разных этапах становления государства; сопоставлять системы физического воспитания периода Средневековья и современности; охарактеризовать педагогические идеи в физическом воспитании различных эпох;
навыков: 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 1. История физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина – (1 час).

План:

1. Предмет и задачи курса истории физической культуры и спорта.
2. Периодизация, историография, источники истории физической культуры и спорта, методы её изучения.
3. Роль труда (охоты) в происхождении физических упражнений и роль игр в первобытном обществе.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний: предмета, объекта, основных функций и методов дисциплины «История физической культуры и спорта»;

умений: использовать в практической деятельности самые современные научные и теоретические знания для выявления тенденций развития физической культуры в будущем;

навыков: владеть методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях (исторический аспект) физической культуры и спорта и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

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 3. Физическая культура в период становления Российского государства и в Российской империи – (1 час).

План:

1. Возникновение игр и физических упражнений у народов Севера и Юга нашей страны.
2. Создание основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск (Пётр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).
3. Вопросы физического воспитания в трудах врачей, педагогов и других учёных.
4. Участие России в международном спортивном и олимпийском движении.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний: об особенностях, характере физического воспитания славян на разных исторических этапах образования государства

умений: анализировать особенности физического воспитания у славян в период Средневековья; проводить сравнительный анализ особенностей, характера физического воспитания в средневековый период на разных этапах становления государства; сопоставлять системы физического воспитания периода Средневековья и современности; охарактеризовать педагогические идеи в физическом воспитании различных эпох;

навыков: 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 Темы занятий	К ол-во часов	Виды контроля
Раздел I. Всеобщая история физической культуры и спорта			
	Тема 1. История физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1.Предмет и задачи курса истории физической культуры и спорта. 2.Источники изучения курса истории физической культуры и спорта.	2	Устный опрос, конспект

	3.В чем состоит значение изучения курса история физической культуры и спорта для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.		
	Тема 2. Физическая культура и спорт в государствах Древнего мира. **Вопросы и задания для самостоятельной работы** 1.Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе. 2.Особенности развития физической культуры и спорта в странах Древнего Востока. 3.Афинская и Спартанская системы физического воспитания в Древней Греции. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Физическое воспитание в Древнем Китае. 2. Древнегреческие Олимпийские игры и их значение в жизни Древней Греции.	9	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Собеседование Письменный опрос Кейс-задание
	Тема 3. Физическая культура в средние века и в период Возрождения **Вопросы и задания для самостоятельной работы**: 1.Военно-физическое воспитание феодальной знати. 2.Физическая культура крестьян и горожан. 3.Гуманисты о физическом воспитании (В.В.Фельтре, М.Монтень, Ф.Рабле) **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Рыцарская система физического воспитания в Западной Европе в Средние века. 2. Физическое воспитание в трудах	9	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Собеседование Устный опрос

	социалистов-утопистов (Т.Мор, Т.Кампанелла)		
	Тема 4. Физическая культура и спорт в Новое и Новейшее время. **Вопросы и задания для самостоятельной работы**: 1.Физическое воспитание в педагогических взглядах Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци. 2.Возникновение и развитие буржуазных систем физического воспитания в Германии, Англии, Франции. 3.Возникновение скаутизма. Его политическая роль, формы и содержание. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Скаутское движение: его роль, формы и содержание. 2. Возникновение и развитие Сокольского движении в Чехии.	9	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Устный опрос Контрольная работа
Раздел II. История физической культуры и спорта России			
	Тема 5 Физическая культура в период становления Русского государства. **Вопросы и задания для самостоятельной работы:** 1.Физические упражнения и игры славян. 2.Физическая культура в Киевской Руси. 3.Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Физическое воспитание у скифов и сарматов. 2. Физическая культура в русском централизованном государстве.	9	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Собеседование Устный опрос Контрольная работа

	Тема 6. Физическая культура и спорт в СССР. **Вопросы и задания для самостоятельной работы:** 1.Развитие физической культуры и спорта в первые годы Советской власти. 2.Итоги Всесоюзной Спартакиады 1928 года. 3.Особенности развития физической культуры и спорта в послевоенный период. 4.Анализ выступления советских спортсменов на Олимпийских играх. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Физическая культура и спорт. на службе обороны Родины в годы Великой Отечественной войны. 2. Итоги дебюта спортсменов нашей страны на летних Олимпийских играх в Хельсинки (1952 г.) зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо (1956 г.) 3. Летние и зимние Спартакиады народов СССР и их роль в дальнейшем развитии ФК и С. в стране.	9	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Собеседование Устный опрос Кейс-задание
	Тема 7. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. **Вопросы и задания для самостоятельной работы:** 1.Политические и социально-экономические реформы и их влияние на развитие физической культуры и спорта в России. 2.Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением. 3.Участие спортсменов России в международном спортивном и олимпийском движении. **Темы для сообщений, докладов, рефератов**	9	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Устный опрос Кейс-задание Тест

	1. Организация, проведение и итоги XXII зимних олимпийских игр в Сочи (2014 г.). 2. Организация, проведение и итоги Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016 г.).		
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. **Вопросы и задания для самостоятельной работы:** 1.Развитие спорта и создание первых международных спортивных организаций. 2.Образование международного Олимпийского комитета. Его цели и задачи. 3.Организация, проведение и итоги Олимпийских игр до I мировой войны. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Основное содержание Олимпийской хартии. 2. Вклад Пьера де Кубертена в олимпийское движение.	12	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Собеседование Письменный опрос
		12	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. Собеседование Контрольная работа
	Тема 9. Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. **Вопросы и задания для самостоятельной**	12	Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений,

	работы: 1.Анализ итогов проведения летних и зимних Олимпийских игр после второй мировой войны (1948-2014 гг.) 2.Хронология летних Олимпийских игр (1896-2016 гг.) 3.Хронология зимних Олимпийских игр (1924-2018 гг.) 4.Основные итоги развития олимпийского движения за 120 лет своего существования. **Темы для сообщений, докладов, рефератов** 1. Выдающиеся чемпионы летних и зимних Олимпийских игр послевоенных лет (1948-2016) 2. Игры XXII Олимпиады в Москве (подготовка, организация, итоги). 3. Президенты МОК и их вклад в развитие международного спорта и олимпийского движения.		рефератов. Собеседование Кейс-задание Тест

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» А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	***Знает:*** - предмет, объект, основные функции и методов исторического знания; - место дисциплины «История физической культуры и спорта» в системе гуманитарных дисциплин; - основные источники исторической информации; ***Умеет:*** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа тенденций, фактов и явлений в сфере физической культуры и спорта; ***Имеет опыт:*** анализа источников исторической информации, - оценивания накопленного опыта спортивных достижений;
УК-5	ПС «Педагог дополнительного образования» А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной	***Знает:*** - социокультурный потенциал физической культуры и спорта; - особенности социализации личности спортсмена;

	общеобразовательной программы	***Умеет:*** - выявлять культурное многообразие мира; - определять цивилизационные особенности России; ***Имеет опыт:*** - выстраивать межличностные отношения с людьми различных культурных типов, уровней интеллектуального развития и конфессиональных направлений; - нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
ОПК-5	ПС «Педагог дополнительного образования» А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы	***Знает:*** - социальные функции физической культуры и спорта; ***Умеет:*** - аргументировать свою собственную позицию; ***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: - предмет, объект, источники, основные функции и методы дисциплины «История физической культуры и спорта»; - особенности эволюции физической культуры с	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): **Знает:** предмет дисциплины «История физической культуры и спорта»»; основные источники исторической информации;	Устный опрос Собеседование (устная беседа). Реферат. Доклад, сообщение

древнейших времен до наших дней; - основные идеи, организационные формы и средства развития физической культуры и спорта; **Умеет:** - сопоставлять системы физического воспитания античности и современности; - охарактеризовать педагогические идеи в физическом воспитании различных эпох; **Имеет опыт:** анализа источников информации в области физической культуры и спорта, - оценивания накопленного опыта спортивных достижений	**Умеет:** ориентироваться в особенностях физического воспитания народов на различных исторических этапах; **Имеет опыт:** понимания, критического анализа и обобщения исторической информации.	.
	Стандартный уровень (хорошо): **Знает** – основные принципы функции и методы дисциплины «История физической культуры и спорта»; **Умеет** – анализировать специфику физического воспитания в разные исторические периоды; **Имеет опыт -** анализа источников информации в области физической культуры и спорта в соответствии с принципами научной объективности и историзма;	Собеседование (устная беседа). Реферат Доклад, сообщение. Кейс-задания

	Эталонный уровень (отлично): **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. **Умеет –** анализировать перспективы развития физической культуры и спорта. **Имеет опыт** - критического восприятия информации, содержащейся в различных источниках (монографии, статьи в научных и популярных журналах), интернет источниках	Собеседование (устная беседа). Кейс-задание. Реферат. Доклад, сообщение Тест
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контексте		
Знает: - социокультурный потенциал физической культуры и спорта; - особенности социализации личности спортсмена; **Умеет:**- выстраивать социальные коммуникации, применять полученные знания по образцу **Имеет опыт:** --применения информации об историческом прошлом для интеллектуального, культурного,	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): **Знает -** значение культуры в формировании ценностных ориентаций современного человека; социальные функции физической культуры и спорта; **Умеет –** выстраивать социальные коммуникации, применять полученные знания по образцу **Имеет опыт -** навыками креативного мышления, формирования	Устный опрос Собеседование (устная беседа). Тест. Реферат. Доклад, сообщение

нравственного самосовершенствования	собственных моделей поведения в соответствии с учетом ситуативных факторов	
-	**Стандартный уровень** (хорошо): **Знает** - особенности социализации личности спортсмена; **Умеет** - извлекать, анализировать, систематизировать информацию из различных источников, управлять ею в системе культурных связей и межличностных отношений; **Имеет опыт** - выстраивать межличностные отношения с людьми различных культурных типов, уровней интеллектуального развития и конфессиональных направлений;	Собеседование (устная беседа). Реферат Доклад, сообщение. Кейс-задания
	Эталонный уровень (отлично): **Знает** социокультурный потенциал физической культуры и спорта; **Умеет** аргументировать собственную позицию **Имеет опыт** самостоятельного и развернутого формулирования суждений по выявленным проблемам	Собеседование (устная беседа). Кейс-задание. Реферат. Доклад, сообщение

ОПК- 5 – способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения		
Знает: социальные функции физической культуры и спорта; **Умеет:** аргументировать свою собственную позицию **Имеет опыт**: применения нравственных обязательств по отношению к себе, коллективу, обществу на основе системы ценностей, сформированных на гуманистических началах.	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): **Знает**: основные положения Олимпийской хартии, устава Олимпийского комитета России, **Умеет** анализировать, классифицировать и систематизировать факты, давать им оценку на основе полученных знаний **Имеет опыт** самостоятельного и развернутого формулирования суждений по выявленным проблемам	Устный опрос Собеседование (устная беседа). Тест. Реферат. Доклад, сообщение
	Стандартный уровень (хорошо) **Знает**: проблемы развития олимпийского движения; движущие силы, определяющие развитие физической культуры и спорта **Умеет** - анализировать, классифицировать и систематизировать факты, давать им оценку на основе полученных знаний **Имеет опыт** выявления актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта, самостоятельного и развернутого формулирования суждений по выявленным проблемам	Собеседование (устная беседа). Реферат Доклад, сообщение. Кейс-задания
	Эталонный уровень (отлично):	Собеседование (устная беседа).

	Знает общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); **Умеет** аргументировать собственную позицию **Имеет опыт** применения нравственных, гуманных норм с целью предотвращения негативного социального поведения	Кейс-задание. Реферат. Доклад, сообщение

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 (1[я] 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. Учебная доска для мела настенная магнитная	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

	одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием;	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 № 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	Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами	ПО отсутствует

контроля и промежуточной аттестации	обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.	

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	16.08.2016	Системное ПО, операционная система

	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

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 49.03.01 – «Физическая культура»

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

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: очная

Курс – 2, 3
Семестр – 4, 5, 6
Итоговая форма контроля – зачет (4 семестр), экзамен (5, 6 семестры)

Рабочую программу разработали:
Булкова Т.М., к.п.н., доцент
Язынина Н.Л., к.п.н., доцент
Жарова О.Ю. 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…… 24
6. Самостоятельная работа студентов ……... 43
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации …..……... 45
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 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 по дисциплине…….. 51
7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену)…….. 60
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины……. …….. 65
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины…….…… 65
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……... 66
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 69

1. Пояснительная записка

1.1. Выписка из ФГОС ВО 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, освоивших 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).

Виды профессиональной деятельности:

- педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых;
- 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:

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

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 «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 (Б1.О.18), 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» включает:

- историю становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «Физическая культура»;
- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта;

- методологию обобщающих теоретических исследований по проблематике физической культуры и спорта;
- научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания;
- систему средств, методов и форм физического воспитания;
- теорию и технологию обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивида;
- методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возрастных и других особенностей контингента занимающихся.

Учебный процесс по дисциплине «Теория и методика физической культуры» осуществляется в форме лекций, семинаров, методических занятий, индивидуальной и методической работы. В лекциях раскрываются особенности Российской системы физического воспитания; средства, методы и формы физического воспитания, основы обучения двигательным действиям; особенности физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста, студенческой молодежи и взрослого населения. На методических занятиях углубляются и расширяются знания, полученные на лекциях, выполняются работы по технологии планирования учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе (составление годового плана-графика прохождения учебного материала, календарно-тематического плана-графика, конспекта урока по физической культуре).

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: положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;	ПС «Педагог дополнительного образования» А/02.6 Организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.	ОПК-1

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 характеристику современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, их структуру и содержание **Уметь:** планировать тренировочный процесс на разных стадиях и этапах, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени; 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, ; осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе. **Иметь опыт:** 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	A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» 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. F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся.	
Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», понимает разницу между ними; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной	ПС «Педагог дополнительного образования» A/01.6 Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы ПС «Специалист по инструкторской и	ОПК-2

предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); о сложности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; об особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; об особенностях планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов **Умеет:** ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации. **Имеет опыт:** 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.	<u>методической работе в области физической культуры и спорта»</u> F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся.	
Знает: - характеристику различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; - принципы и приемы представления общеобразовательной программы; - технику и приемы вовлечения в деятельность, мотивацию к освоению избранного вида деятельности (избранной образовательной программы) обучающихся различного возраста; - основы методики воспитательной работы и основные принципы деятельностного подхода при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств. **Умеет:** - осуществлять воспитательную деятельность при организации учебного процесса по общеобразовательной программе; - владеть методами воспитания детей различного возраста в процессе уроков физической культуры; - устанавливать педагогически	<u>ПС «Педагог дополнительного образования»</u> A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. <u>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</u> F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения.	ОПК-10

обоснованные формы и методы взаимоотношений с обучающимися создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического климата. **Имеет опыт:** - регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; - постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера - проведения учебных занятий по учебным образовательным программам		
Знает: - 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; **Умеет:** - 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; **Имеет опыт:** применения профессиональных знаний методического характера в том числе, инновационных для обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса, их аргументации, проведения	ПС «Педагог дополнительного образования» A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы. C/03.6 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» 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

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;		
Знает: классификацию средств физического воспитания; характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся; формы построения занятий в физическом воспитании, структуру и содержание урока физической культуры; методические особенности физического воспитания различных категорий населения **Умеет:** объяснить различным слоям населения значение различных средств физического воспитания; осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся **Имеет опыт:** 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» A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» 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. F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся.	ПК-4
Знает: Характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности; методику определения общей и двигательной плотности урока, их нормы и способы повышения; методику определения интенсивности нагрузки на уроке; методику проведения педагогического анализа; методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп. **Умеет:** проводить хронометрирование, пульсометрию и педагогический анализ урока физической культуры (физкультурного и учебно-тренировочного занятий); осуществлять контроль физической подготовленности и применять	ПС «Педагог дополнительного образования» A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» 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.	ПК-5

контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей **Имеет опыт:** осуществления педагогического контроля за деятельностью учителя физической культуры; оценивания результатов освоения образовательной деятельности; оценки и контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений.		
Знает: теоретико-методические основы обучения двигательным действиям; 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; **Умеет:** обучать технике двигательных действий по различным разделам программы: гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке **Имеет опыт:** проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений	ПС «Педагог дополнительного образования» A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» 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 2 и 3 курсах по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля) – на 2 курсе - зачет, на 3 курсе - экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, история физической культуры, педагогика, психология, социология, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является предшествующей для прохождения учебной и производственной практик.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры» имеет трудоемкость, равную 8 зачетным единицам (модуль 1 – 1 зач.ед., модуль 2 – 3 зач.ед. и модуль 3 – зач.ед.) или 288 часам, из них 140 часов выделено на контактную работу преподавателя с обучающимися (аудиторные занятия) и 90 часов на самостоятельную работу студентов. На лекционные занятия отведено 56 часов (40,0%).

Виды учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**		
			4	**5**	**6**
Контактная работа преподавателя с обучающимися		140	30	56	54
Лекции		56	10	22	24
Семинары		84	20	34	30
Промежуточная аттестация (диф.зачет, экзамен)		58	4	27	27
Самостоятельная работа		90	38	25	27
Общая трудоемкость	**часы**	288	72	108	108
	ЗЕ	8	2	3	3

5. Содержание дисциплины (структурированное по разделам (темам, модулям))

Модуль 1. 2 курс (4 семестр) **– Общие основы физической культуры** – 40 часов, из них: лекционных 10 часов, семинарских – 20 часов, на самостоятельную работу студентов – 38 часов, зачет – 4 часа

Модуль 2. 3 курс (5 семестр) **– Возрастные и некоторые профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека** – 108 часов, из них: лекционных 22 часа, семинарских – 34 часа, на самостоятельную работу студентов – 25 часов, экзамен – 27 часов.

Модуль 3. 3 курс (6 семестр) – **Теория спорта** – 108 часов, из них: лекционных – 24 часа, семинарских – 30 часов, на самостоятельную работу студентов – 27 часов, экзамен – 27 часов.

5.1. Количество часов по видам занятий

Разделы и темы	Виды учебных работ				
	Всего часов	Лекции	Семи-нары	Метод. занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5	7
Основы теории физической культуры (4 семестр)					
1.Введение в ТФК	10	2*	2*		6
2. Система физического воспитания в РФ	14	2*	4*		8
3.Средства и методы ФВ	16	2*	6*		8
4. Основы обучения двигательным действиям	14	2*	4		8
5.Формы построения занятий в ФВ	14	2*	4		8
Итого:	68	10	20		38
Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (5 семестр)					
1. ФВ детей дошкольного возраста	8	2*	4		2

2. ФВ учащихся школьного возраста	20	6*	8	2*	4
3. Система планирования, контроля и учета	31	6*	2	12	11
4. ФВ студенческой молодежи	10	4*	2		4
5. ФВ в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте	12	4*	4		4
Итого:	81	22	20	14	25
Теория спорта (6 семестр)					
1. Становление, структура и предмет теории спорта	6	2*	2*		2
2. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки	6	2*	2*		2
3. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности	6	2*	2		2
4. Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки спортсменов	3		2*		1
5. Структура подготовки спортсмена	6	2*	2*		2
6. Основы развития и воспитания силовых способностей	6	2*	2*		2
7. Основы развития и воспитания скоростных способностей	6	2*	2*		2
8. Основы развития и воспитания выносливости	6	2*	2		2
9. Основы развития и воспитания гибкости	6	2*	2		2
10. Основы развития и воспитания двигательно-координационных способностей спортсмена	8	2*	4		2
11.Контрольная работа по теме: «Основы развития и воспитания физических качеств спортсмена»	3		2		1
12. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке	3		2*		1
13. Структура отдельных тренировочных занятий, малых и средних циклов тренировки	6	2*	2*		2
14. Структура больших циклов тренировки типа годичных и полугодичных. Олимпийские и другие макроциклы	6	2*	2		2
15. Планирование, контроль и учет в системе подготовки спортсмена	6	2*	2*		2
Итого:	81	24	30		27

* - занятия проводятся в интерактивной форме

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий

МОДУЛЬ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (10 ЧАСОВ)

Лекция № 1 (2 часа)*

Введение в предмет «Теория и методика физической культуры»

План:

1. Введение в предмет «Теория и методика физической культуры».
2. Теория физической культуры как учебная и научная дисциплина.
3. Определение основных (исходных) понятий в теории и методике физической культуры.

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 учебного материала лекционного занятия 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 № 2 (2часа)*

Система физического воспитания Российской Федерации

План:

1. Система физического воспитания и основы её функционирования.
2. Цель, задачи и характерные черты РСФВ.
3. 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 учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний о системе физического воспитания РФ, основах ее функционирования; умений применять общие и методические принципы РСФВ в учебно-воспитательном процессе; навыков формировать цели и задачи физического воспитания с учетом возраста, пола и физического состояния занимающихся, направлено на формирования общепрофессиональных компетенций (ОПК-1).

Лекция № 3 (2 часа)*

Средства и методы формирования физической культуры личности

План:

1. Понятие о средствах физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений.
3. Понятие о технике физических упражнений и её характеристики.
4. Общая характеристика методов физического воспитания.

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 учебного материала лекционного занятия 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).

Лекция № 4 (2 часа)*

Основы обучения двигательным действиям

План:

1. Основы формирования знаний, двигательных умений, навыков.
2. Перенос двигательных навыков.
3. Структура процесса обучения двигательным действиям.

Краткое содержание:

Основы обучения двигательным действиям: поэтапное формирование знаний, двигательных умений и навыков. Влияние положительного и отрицательного переноса при формировании двигательного навыка. Этапы процесса обучения двигательным навыкам.

Изучение учебного материала лекционного занятия 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).

Лекция № 5 (2 часа)*

Формы построения занятий в физическом воспитании

План:

1. Урок – основная форма организации физического воспитания. Содержание и структура (форма) урока.
2. Классификация урочных форм занятий в физическом воспитании.
3. Неурочные формы занятий.

Краткое содержание:

Характеристика основных форм построения занятий в физическом воспитании. Характеристика урочных и неурочных форм проведения занятий. Содержание и структура основной формы организации физического воспитания, характерные признаки урока физической культуры.

Изучение учебного материала лекционного занятия 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).

МОДУЛЬ 2. ВОЗРАСТНЫЕ И НЕКОТОРЫЕ ИЗБИРАТЕЛЬНО ПРОФИЛИРОВАННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА (22 часа)

Лекция № 1 (2 часа)*
Физическое воспитание детей дошкольного возраста

План:

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Основные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.
4. Методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

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. Основные методические особенности построения физического воспитания дошкольников.

Изучение учебного материала лекционного занятия 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 № 2-3 (4 часа)*
Физическое воспитание учащихся школьного возраста

План:

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания учащихся школьного возраста.
2. Основные средства физического воспитания учащихся школьного возраста.
3. Формы организации физического воспитания школьников.
4. Методические особенности физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.
5. Методические особенности физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.
6. Методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.

Краткое содержание:

Социально-педагогическое значение физической культуры учащихся 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, учащихся разного школьного возраста. Методические особенности физического воспитания учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Изучение учебного материала лекционного занятия 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 № 4 (2 часа)*

Физическое воспитание учащихся школьного возраста с ослабленным здоровьем

План:

1. Значение и задачи физического воспитания учащихся школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Особенности методики занятий физической культурой с учащимися основной и подготовительной медицинских групп.
3. Особенности методики занятий физической культурой с учащимися специальной медицинской группы (СМГ).

Краткое содержание:

Значение и задачи физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья. Характеристика медицинских групп: основная, подготовительная и специальная. Формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. Методика занятий физической культурой с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Изучение учебного материала лекционного занятия 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 № 5-6 (4 часа)*

Система планирования и учета работы по физическому воспитанию в школе

План:

1. Понятие о планировании. Виды и содержание планирования.
2. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
3. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету.
4. Виды, содержание и основы методики контроля и учета.
5. Документы контроля и учета.
6. Система проверки успеваемости на уроках физической культуры.

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. Виды контроля и учета, требования к ним и основные документы. Особенности системы проверки успеваемости учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение 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).

Лекция № 7 (2 часа)*

Педагогический контроль деятельности учителя физической культуры

План:

1. Контроль деятельности учителя на уроке физической культуры.
2. Педагогический анализ урока физической культуры.

Краткое содержание:

Значение педагогического контроля. Направления контроля: официальный (инспекторский) и познавательный. Методы контроля: визуальное педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом (педагогический анализ и самоанализ урока); хронометрирование деятельности занимающихся с целью определения затрат времени на основные виды работы; пульсометрия – для выяснения реакции сердечно – сосудистой системы на нагрузку; изучение документальных материалов (планов, отчетов, протоколов соревнований, тестирования физической подготовленности и др.). Значение педагогического контроля за деятельностью учителя.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами **знаний** об основах педагогического контроля в системе физического воспитания; **умений** проведения педагогического анализа, хронометрирования и пульсометрии; **навыков** применения полученных результатов педагогического анализа, хронометрирования и пульсометрии с целью улучшения работы учителя физической культуры общеобразовательной школы и в самостоятельной профессиональной деятельности и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,5).

Лекция № 8-9 (4 часа)*

Физическое воспитание студенческой молодежи

План:

1. Цель, задачи и содержание физического воспитания учащихся ССУЗов.
2. Структура и содержание программы по физическому воспитанию для учащихся ССУЗов.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в структуре профессионального образования.
4. Цель, задачи и функции физического воспитания в ВУЗе.
5. Программно-нормативное и организационное обеспечение физкультурного образования студентов.
6. Формы организации физического воспитании студентов.
7. Основные направления физического воспитания студентов.
8. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.

Краткое содержание:

Анатомо-физиологические особенности развития учащихся СУЗов и ВУЗов. Цель, задачи и значение физического воспитания студенческой молодежи. Характеристика структуры и содержания программы по физическому воспитанию студенческой молодежи. Характеристика средств и форм физического воспитания в СУЗах и ВУЗах. Методика проведения занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.

Изучение учебного материала лекционного занятия 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 № 10 (2 часа)*

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности

План:

1. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
2. Формы организации физического воспитания 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 учебного материала лекционного занятия 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 контрольсостояния 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 № 11 (2 часа)*

Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте

План:

1. Основные теории старения.
2. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья людей.
3. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

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 учебного материала лекционного занятия 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 СПОРТА (24 часа)

Лекция 1 (2 часа)*
Становление, структура и предмет теории спорта

План:

1. Содержание и структура теории спорта.
2. Основные понятия теории спорта.
3. Классификация видов спорта.
4. Соревнования, как основа специфики спорта.
5. Смысл и тенденции роста спортивных достижений.

Краткое содержание:

Содержание и структура раздела «Теория спорта». 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». 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. Тенденции роста спортивных достижений.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний о содержании и структуре теории спорта, её основных понятий; умений классифицировать виды спорта в зависимости от основных признаков; навыков выявления сущности спорта и обоснования смысла и тенденций роста спортивных достижений и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1).

Лекция 2 (2 часа)*
Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки

План:

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
3. 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 учебного материала лекционного занятия 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 (2 часа) *

Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности

План

1. Социальные функции спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Краткое содержание:

Специфические и общие функции спорта. Соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая функции спорта как основные специфические функции спорта. Общая характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности. Понятия «система отбора», «система соревнований», «система спортивной тренировки», «система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности».

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на освоение функций спорта, понятий «система отбора», «система соревнований», «система спортивной тренировки», «система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности».; умений ориентироваться в функциях спорта, определять задачи этапов спортивного отбора; навыков организации и проведения спортивной ориентации, спортивного отбора и формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 2, 12,14) компетенций.

Лекция 4 (2 часа) *

Структура подготовки спортсмена (стороны подготовки, определяющие уровень спортивных достижений)

План:

1. Техническая подготовка.
2. Физическая подготовка.
3. Тактическая подготовка.
4. Психическая подготовка.
5. Интеллектуальная подготовка.
6. Интегральная подготовка.

Краткое содержание:

Краткая характеристика технической, тактической, физической, психологической и интеллектуальной 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 учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний о видах подготовки спортсмена (теоретической, физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической; умений подобрать средства для различных сторон подготовки; навыков структурировать все виды

подготовки спортсмена (физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической) на различных этапах и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Лекция 5 (2 часа)*

Основы развития и воспитания силовых способностей

План:

1. Основные понятия (сила, силовые способности, собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и т.д.), факторы, влияющие на развитие силы.
2. Средства воспитания силы (основные, дополнительные).
3. Методы воспитания силы.
5. Контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Краткое содержание:

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 учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний основных понятий и факторов, влияющих на развитие силы; умений отбирать контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития силовых способностей; навыков использования средств и методов для воспитания силовых способностей, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Лекция 6 (2 часа) *

Основы развития и воспитания скоростных способностей

План:

1. Основные понятия, факторы, влияющие на развитие быстроты, задачи развития скоростных способностей.
2. Средства воспитания скоростных способностей.
3. Методы воспитания скоростных способностей.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

Краткое содержание:

Общие и частные задачи по развития скоростных способностей в процессе подготовке спортсмена. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики развития быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при развитии скоростных способностей спортсмена, пути их решения. Тенденции изменения процесса развития скоростных способностей в ходе многолетней спортивной подготовки. Контрольно-педагогические испытания для определения скоростных способностей.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний основных понятий и факторов, влияющих на развитие быстроты, задач развития скоростных способностей; умений применять контрольные упражнений (тесты)

для определения уровня развития скоростных способностей; навыков применения средств и методов для воспитания скоростных способностей, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Лекция 7 (2 часа) *

Основы развития и воспитания выносливости

План:

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. Особенности воспитания специфических типов выносливости
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

Краткое содержание:

Понятие выносливости и ее разновидности. Факторы влияющие на проявление выносливости. Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики развития общей и специальной выносливости. Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Контрольно-педагогические испытания для определения выносливости.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний основных понятий, задач по развитию выносливости и факторов, на неё влияющих; умений применять контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития выносливости; навыков использования средств и методов для воспитания выносливости, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Лекция 8 (2 часа)*

Основы развития и воспитания гибкости

План:

1. Основное понятие, виды, задачи развития.
2. Средства и методы воспитания гибкости.
3. Методика развития гибкости.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

Краткое содержание:

Определение понятия гибкости. Характеристика видов гибкости. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена, критерии их реализации и ограничительные условия. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки. Контрольно-педагогические испытания для определения гибкости.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний основных понятий, видов и задач по развитию гибкости; умений составлять контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития гибкости; навыков применения средств и методов для воспитания гибкости, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

**Лекция 9 (2 часа)*
Основы развития и воспитания двигательно-координационных способностей спортсмена**

План:

1. Основные понятия.
2. Задачи развития координационных способностей.
3. Средства воспитания координационных способностей.
4. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

Краткое содержание:

Определение понятия координации движений. Задачи развития координационных способностей. Основные средства и методы воспитания координационных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний основных понятий и задач по развитию координационных способностей; умений применять контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития координационных способностей; навыков использования средств, методов и методических подходов для воспитания координационных способностей, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

**Лекция 10 (2 часа) *
Структура отдельных тренировочных занятий, малых и средних циклов тренировки**

План:

1. Структура тренировочного процесса.
2. Микроциклы, их характеристика и типы.
3. Мезоциклы, их характеристика и типы, сочетание микроциклов в мезоцикле.

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.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний структуры тренировочного процесса, типов микро и мезоциклов; умений характеризовать основные типы микро и мезоциклов тренировки; навыков сочетания микроциклов в мезоцикле тренировочного процесса, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

**Лекция 11 (2 часа) *
Структура больших циклов тренировки типа годичных и полугодичных. Олимпийские и другие макроциклы**

План:

1. Основы периодизации круглогодичной тренировки.
2. Понятие «спортивной формы», закономерности ее развития, сущность и критерии. Соотношение физического развития спортивной формы и периодов тренировки.

3. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла. Варианты периодизации тренировки.

Краткое содержание:

Характеристика и структура макроциклов. Фазы развития спортивной формы. Характеристика периодов годичного цикла: подготовительного, соревновательного и переходного. Процесс многолетней тренировки. Варианты периодизации тренировки.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний основ периодизации спортивной тренировки, понятия «спортивной формы», закономерностей, сущности и критериев ее развития; умений соотносить физическое развитие спортивной формы с периодами тренировки; навыков построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Лекция 12 (2 часа)*

Планирование, контроль и учет в системе подготовки спортсмена

План:

1. Общие положения планирования в спорте, основные задачи и виды планирования.
2. Документы планирования.
3. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
4. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена: соревновательные и тренировочные воздействия, состояние подготовленности спортсмена, факторы внешней среды.
6. Учет в процессе спортивной тренировки.

Краткое содержание:

Планирование, контроль и учет, как составные элементы управления подготовкой спортсменов. Основные документы планирования. Особенности планирования спортивной подготовки и тренировочно-соревновательного процесса на разных этапах макроциклов. Соревновательные и тренировочные воздействия, состояние подготовленности спортсмена и факторы внешней среды, как средства контроля и учета подготовки спортсмена.

Изучение учебного материала лекционного занятия направлено на приобретение студентами знаний общих положений планирования в спорте, основных задач и видов планирования; умений составлять документы планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле; навыков осуществления комплексного контроля и учета, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Контактная работа преподавателей с обучающимися в виде лекционных занятий направлена на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления учебно-воспитательной, организационной, коммуникативной, конструктивной, гностической сторон деятельности преподавателя физического воспитания; на формирование естественнонаучного мировоззрения студентов в сфере физического воспитания. А так же для прочного усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной теории спорта на уровне, соответствующем квалификации бакалавра физической культуры.

5.2.2. Содержание практических занятий

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (20 ЧАСОВ)

Семинар №1 (2 часа)*
Введение в теорию физической культуры

Вопросы семинара:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
3. Соотношение понятий: «физическая культура и физическое воспитание»; «физическое воспитание и физическое развитие»; «физическая культура и спорт»; «физическая подготовленность и физическая подготовка».
4. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.
5. Структура и виды физической культуры.
6. Функции физической культуры.

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. 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. 4-10.

Изучение учебного материала данного семинарского занятия направлено на углубление 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).

Семинар №2 (2 часа)*
Система физического воспитания

Вопросы семинара:

1.Система физического воспитания в стране, её основы и определяющие черты.

2.Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.

3.Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.

4.Методические принципы РСФВ, их реализация в учебно-воспитательном процессе.

Литература:

1. Рубин В.С.Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.5-19. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

2. 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. 10-19.

Изучение учебного материала данного семинарского занятия направлено на углубление студентами знаний о системе физического воспитания РФ, основах ее функционирования; умений применять общие и методические принципы РСФВ в учебно-воспитательном процессе; навыков формировать цели и задачи физического воспитания с учетом возраста, пола и физического состояния занимающихся, направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1).

Семинар №3 (2 часа)

Контрольная работа № 1 на тему: **«Общая характеристика теории, методики и системы физического воспитания»**

Литература:

1. Рубин В.С.Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.5-19. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

2. 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. 4-19.

Семинарское занятие направлено на контроль **знаний** студентов о предмете «Физическая культура», его основном понятийном аппарате, формах и функциях физической культуры, о системе физического воспитания РФ**,** основах ее функционирования, целях и задачах, об общих и методических принципах РСФВ; и направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1).

Семинар №4-5 (4 часа)*

Средства и методы физического воспитания

Вопросы семинара:

1. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
2. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
3. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений.
5. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
6. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
7. Общая характеристика методов физического воспитания
8. Методы обучения двигательным действиям в ФВ (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
9. Общепедагогические методы обучения в ФВ.
10. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
11. Методы воспитания двигательных способностей (физических качеств).
12. Методы воспитания личностных качеств.
13. Методы научных исследований, используемых в физическом воспитании.

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. 138-189.
2. 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. 32-51.

Изучение учебного материала данного семинарского занятия направлено на углубление 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 формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10).

Семинар №6 (2 часа)

Контрольная работа № 2 на тему: **«Средства и методы физического воспитания»**

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. 138-189.
2. 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. 32-51.

Данное семинарское занятие направлено на контроль **знаний** общих основ техники физических упражнений и представлений о средствах и методах, используемых в сфере физической культуры, **умений** классифицировать физические упражнения, **навыков** применения средств и методов физической культуры в системе базовой и профессиональной физической подготовки и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10).

Семинар №7 (2 часа)

Основы обучения двигательным действиям.

Вопросы семинара:

1. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании
2. Характеристика двигательных умений и навыков.
3. Положительный и отрицательный перенос навыков.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.
5. Предупреждение и исправление ошибок.

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. 220-251.
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.

Изучение учебного материала данного семинарского занятия направлено на углубление 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 формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,5).

Семинар №8 (2 часа)

Контрольная работа № 3 по теме: **«Основы обучения двигательным действиям»**

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. 220-251.

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.

Семинарское занятие направлено на контроль знаний студентов об общих основах формирования знаний, двигательных умений, навыков, о структуре процесса обучения двигательным действиям и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,5).

Семинар №9 (2 часа)

Формы построения занятий в физическом воспитании

Вопросы семинара:

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.

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.

Изучение учебного материала данного семинарского занятия 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 формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,5,10).

Семинар №10 (2 часа)

Контрольная работа №4 на тему: **«Формы построения занятий в физическом воспитании»**

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.

Данное семинарское занятие направлено на контроль **знаний** об общих основах построения урока физической культуры в общеобразовательной школе, о классификации урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,5,10).

Итого за семестр: 20 часов

Модуль 2. ВОЗРАСТНЫЕ И НЕКОТОРЫЕ ПРОФИЛИРОВАННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА (34 часа)

Семинар № 1 (2 часа)

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

Вопросы семинара:

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
2. Средства физического воспитания с детей раннего, младшего, среднего, старшего возраста.
3. Формы организации работы по физическому воспитанию с детьми раннего, младшего, среднего, старшего возраста Содержание и структура физкультурных занятий.
4. Методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

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. 31-48. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.
2. 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. 157-169.

Изучение учебного материала данного семинарского занятия направлено на углубление 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).

Семинар № 2 (2 часа)

Контрольная работа № 5 на тему: **«Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»**

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. 31-48. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.
2. 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. 157-169.

Данное семинарское занятие направлено на контроль **знаний** об общих основах социально-педагогического значения и задач физического воспитания детей дошкольного возраста, о средствах физического воспитания и основных формах работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, а так же методических особенностях физического воспитания детей дошкольного возраста и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Семинар №3 (2 часа)

Основные законодательные и нормативные документы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Характеристика программ по физическому воспитанию общеобразовательной школы

Микролекция: Основные законодательные и нормативные документы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Характеристика программ по физическому воспитанию общеобразовательной школы. Закон РФ «Об образовании», основы законодательства РФ о ФКиС, временный государственный стандарт, обязательный минимум содержания программ по ФК. Положение о физическом воспитании в общеобразовательной школе, положение о КФК общеобразовательной школы. Анализ современных программ по физической культуре.

Литература:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].- Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт].- Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru

Изучение учебного материала данного семинарского занятия направлено на получение студентами **знаний** об основных законодательных и нормативных документах по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, об основных современных программах по физическому воспитанию, используемых в общеобразовательной школе; **умений** использовать полученные знания при построении занятий физической культурой в общеобразовательной школе, а так же при проведении педагогического анализа урока физической культуры; **навыков** использования полученных знаний при проведении физкультурного занятия в образовательном учреждении в период учебной практики и самостоятельной профессиональной деятельности и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Семинар №4 (2 часа)

Физическое воспитание учащихся школьного возраста

Вопросы семинара:

1. Особенности физического развития и физической подготовленности учащихся школьного возраста.
2. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания учащихся школьного возраста.
3. Средства физического воспитания и их направленное использование в школьном возрасте.
4. Формы организации физического воспитания в школьном возрасте.
5. Основные законодательные и нормативные документы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
6. Характеристика современных программ по физическому воспитанию в ООШ.

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. 48-94. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – С.167-237.

Изучение учебного материала данного семинарского занятия направлено на углубление 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 и формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Семинар №5 (2 часа)
Урок физической культуры – как основная форма физического воспитания в школе

Микролекция**:** Структура урока и характеристика его частей. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке. Нагрузка и её регулирование в школьном уроке ФК.

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. 424-438.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – С.167-237.

Изучение учебного материала данного лекционного занятия направлено на углубление студентами знаний об общих основах построения урока физической культуры в общеобразовательной школе, о классификации урочных форм занятий в физическом воспитании, о методах организации и управления деятельностью учащихся на уроке, о нагрузке и её регулировании в школьном уроке ФК; умений использования общих основ построения урока физической культуры в педагогическом анализе урока, навыка использования полученных знаний при построении и проведении урока физической культуры в общеобразовательной школе в период учебной практики и самостоятельной профессиональной деятельности и направлено на общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Методическое занятие №6 (2 часа)*
Методические особенности подготовки и проведения игровых сюжетных уроков

Использование игровых, сюжетных уроков на уроках физической культуры в младшей школе; оформление игровых заданий.

Д/з:

1. Составить и оформить проект сюжетного урока для учащихся 1-4 классов (для одного класса).
2. Составить и оформить проект спортивного праздника в школе. («Веселые старты» для учащихся 1-4 классов). По выбору.
3. Составит комплекс игровых сюжетных уроков (3-5 уроков, объединенных единой тематикой (сюжетом)) для учащихся 1-4 классов

Литература:

1. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста / Е.В. Кузьмичева [и др.]. – М: Физическая культура, 2008. – 112с. https://rucont.ru/efd/286728

Изучение учебного материала методического занятия направлено на углубление студентами **знаний** об общих основах составления и оформления проектов сюжетного

урока и спортивных праздников для учащихся младшего школьного возраста; формирование **умений** составить конспект сюжетного урока физической культуры для детей младшего школьного возраста; **навыков** использования полученных знаний при построении и проведении урока физической культуры в общеобразовательной школе в период учебной практики и самостоятельной профессиональной деятельности и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Семинар №7 (2 часа)

Контрольная работа № 6 по теме: **«Физическое воспитание учащихся школьного возраста»**

Литература:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – С.156-237.
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. 48-94. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

Семинарское занятие направлено на контроль **знаний** об общих основах социально-педагогического значения и задач физического воспитания детей школьного возраста, о средствах физического воспитания и основных формах работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, а так же методических особенностях физического воспитания детей различного школьного возраста и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Методическое занятие №8 (2 часа)*

Планирование и учет работы по физическому воспитанию в школе

Методика составления годового плана-графика прохождения учебного материала по четвертям учебного года.

Д/з: Составить годовой план-график учебной работы по физической культуре.

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 учебного материала данного методического занятия направлено на углубление знаний о планировании, его видах и содержании, о контроле и учете, их видах, содержании, требованиях и основах методики их проведения; умений осуществлять планирование, контроль и учет в физическом воспитании школьников; навыков разрабатывать и составлять документы планирования, контроля и учета в самостоятельной профессиональной деятельности и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Методическое занятие №9-10 (2 часа)*

Планирование и учет работы по физическому воспитанию в школе

Технология разработки календарно-тематического плана-графика учебной работы. Методика его составления на один из разделов программы и на один класс. Блоки, задачи на раздел программы, содержание пунктов: «основы знаний», «навыки и умения», «материал для воспитания физических качеств», «строевые упражнения», «упражнения специальной разминки», «общеразвивающие упражнения». Условные обозначения – ключ к плану.

Разработка фрагмента календарно-тематического плана-графика учебной работы на один класс на раздел программы по выбору.

Д/з: Составить календарно-тематический план-график прохождения учебного материала на четверть.

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. – С. 242-265.

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. 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 учебного материала данного методического занятия направлено на углубление знаний о планировании, его видах и содержании, о контроле и учете, их видах, содержании, требованиях и основах методики их проведения; умений осуществлять планирование, контроль и учет в физическом воспитании школьников; навыков разрабатывать и составлять документы планирования, контроля и учета в самостоятельной профессиональной деятельности и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Методическое занятие №11 (2 часа)*

Планирование и учет работы по физическому воспитанию в школе

Методика разработки поурочного планирования на основе календарно-тематического плана-графика. Методика составления конспекта урока по физической культуре в школе (на основе поурочного плана). Задачи урока, содержание учебного материала, дозировка, организационно-методические указания.

Д/з: Составить развернутый конспект урока.

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. 260-266.

Изучение учебного материала данного методического занятия направлено на углубление знаний о планировании, его видах и содержании, о контроле и учете, их видах, содержании, требованиях и основах методики их проведения; умений осуществлять планирование, контроль и учет в физическом воспитании школьников; навыков разрабатывать и составлять документы планирования, контроля и учета в

самостоятельной профессиональной деятельности и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Методическое занятие №12 (2 часа)

Педагогический контроль процесса физического воспитания в школе

Методика проведения и оформления педагогического анализа за деятельностью учителя на уроке: подготовка учителя к уроку, организация урока, обучение на уроке, воспитание физических качеств и воспитательная работа на уроке.

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.

Изучение учебного материала данного методического занятия направлено на углубление знаний об основах педагогического контроля в системе физического воспитания; умений проведения педагогического анализа, хронометрирования и пульсометрии; навыков применения полученных результатов педагогического анализа, хронометрирования и пульсометрии с целью улучшения работы учителя физической культуры общеобразовательной школы и в самостоятельной профессиональной деятельности и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Методическое занятие №13 (2 часа)

Педагогический контроль процесса физического воспитания в школе

Методика определения общей и двигательной плотности урока. Методика проведения хронометрирования и пульсометрии. Порядок оформления документов контроля (хронометрирования и пульсометрии).

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.

Изучение учебного материала данного методического занятия направлено на углубление знаний об основах педагогического контроля в системе физического воспитания; умений проведения педагогического анализа, хронометрирования и пульсометрии; навыков применения полученных результатов педагогического анализа, хронометрирования и пульсометрии с целью улучшения работы учителя физической культуры общеобразовательной школы и в самостоятельной профессиональной деятельности и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Семинар №14 (2 часа)

Контрольная работа №7 по теме: **«Планирование и учет работы по физическому воспитанию в школе»**

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. 452-505.

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.

3. 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.

4. 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. 260-266.

Семинарское занятие направлено на контроль знаний студентов об общих основах планирования и контроля деятельности учителя на уроке физической культуры и направлено на общепрофессиональных (ОПК-1, 12,14) и профессиональных компетенций (ПК-9,10,11).

Семинарское занятие направлено на контроль знаний студентов об общих основах планирования и контроля деятельности учителя на уроке физической культуры и направлено на общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,10).

Семинар №15 (2 часа)

Физическое воспитание студенческой молодежи

Вопросы к семинару:

1. Значение и задачи физического воспитания учащихся и студентов средних и высших учебных заведений.
2. Возрастные особенности учащихся и студентов.
3. Методические основы физического воспитания в вузе и сузе.
4. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
5. Формы организации физического воспитания студентов и учащихся.

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. 94-109. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

2. 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. 266-278.

Изучение учебного материала данного семинарского занятия направлено на углубление 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).

Семинар №16 (2 часа)

Особенности физической культуры в зрелом, пожилом и старческом возрасте

Вопросы семинара:

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
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 возрасте.

6. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

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. 109-122. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

2. 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. 279-300.

Изучение учебного материала данного семинарского занятия направлено на углубление знаний об общих основах физического воспитания в основной период трудовой деятельности, социального значения, задач и форм организации физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью; умений применения полученных знаний при построении и организации занятий по физическому воспитанию взрослого населения, занятого трудовой деятельностью; навыков проведения различных форм организации трудящихся и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-10).

Семинар №17 (2 часа)

Контрольная работа №8 по теме: **«Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте»**

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. 109-122. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

2. 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. 279-300.

Семинарское занятие направлено на контроль **знаний** об общих основах физического воспитания в зрелом, пожилом и старшем возрасте и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-10).

Итого за семестр: 34 часа

Модуль 3. ТЕОРИЯ СПОРТА (30 часов)

Семинар №1 (2 часа)*

Становление, структура и предмет теории спорта

Вопросы семинара:

1. Сущность и причины возникновения спорта.
2. Спорт в «узком» и «широком» понимании.
3. Классификация видов спорта.

Литература

1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – С.5-22. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

2. 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. 25-26.

3. 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. 311-333.

Примерные темы рефератов:

1. Научные основы теории и методики спорта.
2. Состязательная деятельность спортсмена как ядро спортивных соревнований.
3. Аналитическая характеристика направленности, состава и требований соревновательной деятельности.

Реферат должен включать разделы с обоснованием выбора темы, ее актуальности, постановки целей и задач исследования, выводов, списка литературы.

Объем работы 15 листов, Список литературы содержит 10 источников авторов, изданных 10 лет. Библиографическое описание источников, включенных в список литературы, производится в соответствии с общепринятыми правилами, которые определяет ГОСТ 7.1-2-2003.

Изучение учебного материала семинара направлено на углубление студентами знаний о содержании и структуре теории спорта, её основных понятий; умений классифицировать виды спорта в зависимости от основных признаков; навыков выявления сущности спорта и обоснования смысла и тенденций роста спортивных достижений и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1).

Семинар № 2 (2 часа)

Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки

Вопросы семинара:

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Принципы спортивной тренировки.

Литература

1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – С.49-85. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515
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. 333-352.

Изучение учебного материала семинара направлено на углубление 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; 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; формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-4,5,10).

Семинар №3 (2 часа)

Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности

Вопросы семинара:

1.Социальные и общие функции спорта.

2.Организационная структура управления спортом в РФ.

1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – С.5-22. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

Литература

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. 311-332.

Изучение учебного материала семинара направлено на углубление студентами знаний роли спорта как общественного и педагогического явления; умений ориентироваться в функциях спорта; навыков применения средств и методов спортивного отбора в учебно-тренировочном процессе и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1,2,10,14) компетенций.

Семинар №4 (2 часа)*
Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки спортсменов

Вопросы семинара:

1. Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация».
2. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки.
3. Основные этапы спортивного отбора.

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. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 415-429.

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами **знаний** понятий «спортивная ориентация», «спортивный отбор», основных этапов спортивного отбора; **умений** определять задачи всех этапов спортивного отбора; **навыков** организации и проведения спортивной ориентации, спортивного отбора и формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 2, 10, 14) компетенций.

Семинар №5 (2 часа)*
Структура подготовки спортсмена (стороны подготовки, определяющие уровень спортивных достижений)

Вопросы семинара:

1. Спортивная техника и техническая подготовленность.
2. Задачи, средства и методы технической подготовки.
3. Задачи, средства и методы физической подготовки.
4. Сущность и основные теоретико-методические положения спортивной тактики.
5. Направленность психологической подготовки.
6. Основные положения интеллектуальной подготовки.
7. Сущность интегральной подготовки.

Литература

1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – С.49-100. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

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. 352-368.

Примерные темы рефератов:

1. Этапы и стадии технической подготовки спортсмена.

2. Основы методики совершенствования физической подготовки спортсмена.

3. Основы методики совершенствования технической подготовки спортсмена.

4. Совершенствование тактического мышления (на примере избранного вида спорта).

Изучение учебного материала семинара направлено на углубление студентами **знаний** о видах подготовки спортсмена (теоретической, физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической; **умений** подобрать средства для различных сторон подготовки; **навыков** структурировать все виды подготовки спортсмена (физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической) на различных этапах и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Семинар №6 (2 часа)*

Основы развития и воспитания силовых способностей

Вопросы семинара:

1. Режимы работы мышц при силовой подготовке.
2. Виды силовых способностей.
3. Методы силовой подготовки.
4. Развитее максимальной силы.
5. Развитие скоростной силы.
6. Развитие силовой 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. 281-302.

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. 76-91.

Примерные темы рефератов:

1. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности ее использования (на примере избранного вида спорта).
2. Развитие максимальной, взрывной силы и силовой выносливости.
3. Контрольно-педагогические упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Изучение учебного материала семинара направлено на углубление студентами **знаний** основных понятий и факторов, влияющих на развитие силы; **умений** отбирать контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития силовых способностей; **навыков** использования средств и методов для воспитания силовых способностей, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Семинар №7 (2 часа)*

Основы развития и воспитания скоростных способностей

Вопросы семинара:

1. Виды скоростных способностей и факторы их определяющие.
2. Методика развития скоростных способностей.
3. «Скоростной барьер» и пути его преодоления.
4. Контрольно-педагогические 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 учебного материала семинара направлено на углубление студентами **знаний** основных понятий и факторов, влияющих на развитие быстроты**,** задач развития скоростных способностей; **умений** применять контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей; **навыков** применения средств и методов для воспитания скоростных способностей, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Семинар №8 (2 часа)
Основы развития и воспитания выносливости

Вопросы семинара:

1. Виды выносливости.
2. Задачи, средства и методы воспитания выносливости.
3. Развитие общей выносливости.
4. Развитие специальной выносливости.
5. Повышение мощности аэробных процессов.
6. Повышение мощности анаэробных процессов.
7. Контрольно-педагогические 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 учебного материала семинара направлено на углубление студентами **знаний** основных понятий, задач по развитию выносливости и факторов, на неё влияющих; **умений** применять контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития выносливости; **навыков** использования средств и методов для воспитания выносливости, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Семинар №9 (2 часа)
Основы развития и воспитания гибкости

Вопросы семинара:

1. Значение гибкости.
2. Виды гибкости.
3. Факторы, определяющие гибкость.
4. Методика развития гибкости.
5. Контрольно-педагогические 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 учебного материала семинара направлено на углубление студентами **знаний** основных понятий, видов и задач по развитию гибкости; **умений** составлять контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития гибкости; **навыков** применения средств и методов для воспитания гибкости, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Семинар №10 (2 часа)

Основы развития и воспитания двигательно-координационных способностей спортсмена

Вопросы семинара:

1. Виды координационных способностей.
2. Факторы, определяющие развитие двигательно-координационные способности.
3. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений.
4. Способность к сохранению и устойчивости и позы.
5. Способность к ориентированию в пространстве.
6. Способность к произвольному расслаблению мышц.

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.

Изучение учебного материала семинара направлено на углубление студентами **знаний** основных понятий и задач по развитию координационных способностей; **умений** применять контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития координационных способностей; **навыков** использования средств, методов и методических подходов для воспитания координационных способностей, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Семинар №11 (2 часа)

Контрольная работа по теме: **«Теоретико-практические основы развития физических качеств»**

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. 260-391.

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. 76-142.

Семинарское занятие направлено на контроль **знаний** студентов по теме «Теоретико-практические основы развития физических качеств» и направлено на

формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Семинар № 12 (2 часа)

Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке

Вопросы семинара:

1. Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке.
2. Компоненты нагрузки, определяющие её направленность и величину воздействия.
3. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.
4. Адаптация в спортивной тренировке.

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами знаний о нагрузке, её компонентах; умений определять направленность и величину воздействия нагрузки, выявлять утомление; навыков применять средства восстановления при напряженной мышечной деятельности и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 14) компетенций.

Литература:

1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – С.118-129. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

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. 369-377.

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами **знаний** понятий «спортивная ориентация», «спортивный отбор», основных этапов спортивного отбора; **умений** определять задачи всех этапов спортивного отбора; **навыков** организации и проведения спортивной ориентации, спортивного отбора и формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 2, 10, 14) компетенций.

Семинар №13 (2 часа)*

Структура отдельных тренировочных занятий, малых и средних циклов тренировки

Вопросы семинара:

1. Общая структура учебно-тренировочного занятия.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия.
3. Основная педагогическая направленность занятия.
4. Типы и организация занятий.
5. Типы микроциклов.
6. Типы мезоциклов.
7. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Литература

1. 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. 377-394.

Примерные темы рефератов:

1. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленностями нагрузками.
2. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.
3. Особенности построения мезоциклов в учебно-тренировочном процессе женщин.

Изучение учебного материала семинара направлено на углубление студентами **знаний** структуры тренировочного процесса, типов микро и мезоциклов; **умений** характеризовать основные типы микро и мезоциклов тренировки; **навыков** сочетания

микроциклов в мезоцикле тренировочного процесса, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Семинар №14 (2 часа)*
Структура больших циклов тренировки типа годичных и полугодичных. Олимпийские и другие макроциклы

Вопросы семинара:

1. Общая структура годичной подготовки спортсмена.
2. Особенности построения годичной подготовки спортсмена в различных видах спорта.
3. Периодизация подготовки спортсмена в годичном цикле.

Литература

1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – С.100-118. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515.

2. Рубин В.С.Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. –С. 78-96. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

3. 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. 377-394, 402-406.

Примерные темы рефератов:

1. Особенности подготовки спортсмена в подготовительном периоде.
2. Особенности подготовки спортсмена в соревновательном периоде.
3. Особенности подготовки спортсмена в переходном периоде.
4. Непосредственная подготовки спортсмена к главным соревнованиям.

Изучение учебного материала семинара направлено на углубление студентами **знаний** основ периодизации спортивной тренировки, понятия «спортивной формы», закономерностей, сущности и критериев ее развития; **умений** соотносить физическое развитие спортивной формы с периодами тренировки; **навыков** построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла, и направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Семинар №15 (2 часа)
Планирование, контроль и учет в системе подготовки спортсмена

Вопросы семинара:

1. Цель, объект и виды планирования.
2. Научно-методические предпосылки к планированию подготовки спортсмена.
3. Организационно-методические положения при планировании годичных планов подготовки спортсмена.
4. Виды контроля.
5. Учет показателей спортивной тренировки.

Литература

1. 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. 394-415.

Изучение учебного материала семинара направлено на углубление студентами **знаний** общих положений планирования в спорте, основных задач и видов планирования; **умений** составлять документы планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле; **навыков** осуществления комплексного контроля и учета, и направлено

на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

6. Самостоятельная работа студента

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Кол-во часов	Виды контроля
Модуль 1. Основы теории физической культуры (38 часов)			
1.	Введение в теорию физической культуры	6	Устный опрос
2.	Система физического воспитания в РФ	8	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
3.	Средства и методы физического воспитания	8	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
4.	Основы обучения двигательным действиям	8	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
5.	Формы построения занятий в физическом воспитании	8	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
	Итого:	38	
Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (25 часов)			
1.	Физическое воспитание детей дошкольного возраста	2	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
2.	Физическое воспитание учащихся школьного возраста	4	Устный опрос, контрольная работа (тестирование), проект сюжетного урока
3.	Система планирования, контроля и учета	11	Устный опрос, контрольная работа (тестирование), проект планирования учебной работы в СОШ
4.	ФВ студенческой молодежи	4	Устный опрос, контрольная работа
5.	ФВ в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте	4	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
	Итого:	25	
Модуль 3. Теория спорта (27 часов)			
1	Становление, структура и предмет теории спорта	2	Устный опрос, реферат
2	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки	1	Устный опрос
3	Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности	2	Устный опрос
4	Отбор и ориентация в спортивной подготовке	2	Устный опрос
5	Структура подготовки спортсмена	2	Устный опрос, реферат

6	Основы развития и воспитания силовых способностей	2	Устный опрос, реферат
7	Основы развития и воспитания скоростных способностей	2	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
8	Основы развития и воспитания выносливости	2	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
9	Основы развития и воспитания гибкости	2	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
10	Основы развития и воспитания двигательно-координационных способностей спортсмена	2	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
11	Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке	2	Устный опрос, контрольная работа (тестирование)
12	Структура отдельных тренировочных занятий, малых и средних циклов тренировки	2	Устный опрос, реферат
13	Структура больших циклов тренировки типа годичных и полугодичных. Олимпийские и другие макроциклы	2	Устный опрос, реферат
14	Планирование, контроль и учет в системе подготовки спортсмена	2	Устный опрос
	Итого:	27	

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен:

1. Свободно владеть основными понятиями теории и методики физической культуры в своей профессиональной деятельности.
2. Иметь представление о системе физического воспитания Российской Федерации.
3. На высоком профессиональном уровне разбираться в средствах и методах физического воспитания, рациональном их применении в жизненной практике.
4. Владеть знаниями основ и структуры обучения двигательным действиям.
5. Иметь представление об этапах формирования двигательных умений и навыков, задачах, средствах и методах, применяемых на каждом этапе.
6. Владеть методами объективного выявления победителя и оценки достижений в условиях соревновательной деятельности; методикой осуществления подготовки спортсмена в различных видах спорта; методами определения тренировочной и соревновательной нагрузки и их нормирования; методикой применения внетренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих и оптимизирующих спортивную тренировку и соревнование; методами определения спортивной формы и её динамики; методами организации и проведения спортивной ориентации и отбора в спорте; методикой построения тренировки в микро-, мезо- и макроциклах .
7. Знать современную методику организации учебного процесса по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, ССУЗах, ВУЗах, а также взрослого населения.
8. Знать методику развития физических качеств и воспитания личностных качеств.
9. Знать определение понятий: «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивные достижения», «спортивная тренировка». Соотношение понятий: «спорт», «физическая

культура» и «культура»; спортивные достижения и определяющие их факторы; сущность, структуру и функции спорта в обществе; функции спортивных соревнований; систему спортивных соревнований и соревновательной деятельности спортсменов; цель, задачи, средства, методы и основные (специфические) принципы спортивной тренировки; характеристику нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке; особенности протекания процессов утомления, восстановления и адаптации в спортивной тренировке; структуру подготовленности спортсменов (стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений); основы структуры тренировочного процесса (общую структуру тренировочных занятий, микро – мезо – и макроциклов, структуру многолетнего процесса занятий спортом); общие основы планирования и учета в системе спортивной тренировки; технологию использования средств восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов.

10. Уметь планировать учебно-воспитательную работу с различными возрастными группами.

11. Уметь осуществлять педагогический контроль за деятельностью учителя физической культуры.

12. Уметь формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, рекреационные, спортивные и педагогические задачи в сфере спорта; подбирать соответствующие средства и методы их решения; планировать учебно-тренировочный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; правильно нормировать нагрузки на спортивных занятиях с учетом состояния здоровья, возраста, пола и подготовленности занимающихся; контролировать физические нагрузки и состояние занимающихся физическими упражнениями со спортивной направленностью; владеть методикой проведения разнообразных тренировочных занятий в сфере спорта; определять эффективность учебно-тренировочного процесса по спорту; творчески применять полученную информацию по теоретико-методическим основам системы подготовки спортсменов в практических ситуациях тренерской деятельности.

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» A/02.6 Организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» 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. F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся.	**Знает (пороговый уровень):** 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 характеристику современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, их структуру и содержание **Умеет (стандартный уровень):** планировать тренировочный процесс на разных стадиях и этапах, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени; 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, ; осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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»	**Знает (пороговый уровень):** значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»»,

	A/01.6 Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся.	«спортивная ориентация», понимает разницу между ними; критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); о сложности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; об особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; об особенностях планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов **Умеет (стандартный уровень):** ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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» A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения.	**Знает (пороговый уровень):** - характеристику различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; - принципы и приемы представления общеобразовательной программы; - технику и приемы вовлечения в деятельность, мотивацию к освоению избранного вида деятельности (избранной образовательной программы) обучающихся различного возраста; - основы методики воспитательной работы и основные принципы деятельностного подхода при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств. **Умеет (стандартный уровень):** - осуществлять воспитательную деятельность при организации учебного процесса по общеобразовательной программе; - владеть методами воспитания детей различного возраста в процессе уроков физической культуры; - устанавливать педагогически обоснованные формы и методы взаимоотношений с обучающимися, создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического климата. **Имеет опыт (эталонный уровень):**

		- регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; - постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера - проведения учебных занятий по учебным образовательным программам
ОПК-14	ПС «Педагог дополнительного образования» A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы. C/03.6 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» 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):** - 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; **Умеет (стандартный уровень):** - 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; **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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» A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и	**Знает (пороговый уровень):** классификацию средств физического воспитания; характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся; формы построения занятий в физическом воспитании, структуру и содержание урока физической культуры;

	методической работе в области физической культуры и спорта» 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. F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся.	методические особенности физического воспитания различных категорий населения **Умеет (стандартный уровень):** объяснить различным слоям населения значение различных средств физического воспитания; осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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» А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» 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 (пороговый уровень):** характеристикусредств, методов,форм контроля результатов образовательной деятельности; методику определения общей и двигательной плотности урока, их нормы и способы повышения; методику определения интенсивности нагрузки на уроке; методику проведения педагогического анализа; методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп. **Умеет (стандартный уровень):** проводить хронометрирование, пульсометрию и педагогический анализ урока физической культуры (физкультурного и учебно-тренировочного занятий); осуществлять контроль физической подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей **Имеет опыт (эталонный уровень):** осуществления педагогического контроля за деятельностью учителя физической культуры; оценивания результатов освоения образовательной деятельности; оценки и контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений.
ПК-10	ПС «Педагог дополнительного образования» А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной	**Знает (пороговый уровень):** теоретико-методические основы обучения двигательным действиям; технику безопасности на занятиях по физическому воспитанию; особенности организации и проведения занятий по физической культуре с детьми

	общеобразовательной программы. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий.	дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений; **Умеет (стандартный уровень):** обучать технике двигательных действий по различным разделам программы: гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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:

- устный опрос студентов (групповой или индивидуальный);
- защита рефератов и практических работ;
- проведение контрольных работ;
- тестовый контроль знаний студентов;
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

Промежуточный контроль:

- зачет (4 семестр).

Итоговый контроль:

- экзамен (5, 6 семестр).

7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Тесты для самоконтроля знаний студентов 2-ого курса
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 3-ого курса
по дисциплине «Теория и методика физической культуры» (модуль 2)
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 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:

a) общие и специфические;
b) подготовительные, основные и специальные;
c) развивающие, коррекционные, специфические;
d) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

6. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе являются:

a) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
b) уроки физической культуры;
c) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня;
d) 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:

a) слабую, среднюю, сильную;
b) основную, подготовительную, специальную;
c) без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
d) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

8. В *младшем* школьном возрасте при обучении двигательному действию ведущее место занимает метод:

a) расчлененный;
b) целостный;
c) сопряженных воздействий;
d) стандартного упражнения.

9. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе должны проводиться …….раза в неделю:

a) пять;
b) два;
c) три;
d) четыре.

10. Укажите оптимальное количество образовательных задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

a) одна задача;
b) две-три задачи;
c) четыре задачи;
d) пять-шесть задач.

11. Урок физической культуры в общеобразовательной школе делится на следующие части:

a) вводную, основную, заключительную;
b) подготовительную, основную и заключительную;
c) подготовительную, основную и итоговую;
d) вводную, подготовительную, базовую, заключительную.

12. Продолжительность основной части урока физической культуры составляет:

a) 15-18 минут;
b) 20 минут;
c) 25-30 минут;
d) 35 минут.

13. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

a) в водной части урока;
b) в подготовительной части урока;
c) в начале основной части урока;
d) в середине или конце основной части урока.

14. Продолжительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

a) 10 минут;
b) 7 минут;
c) 3-5 минут;
d) 1-2 минуты.

15. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

a) физической нагрузкой;
b) интенсивностью физической нагрузки;
c) моторной плотностью урока;
d) общей плотностью урока.

16. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

a) конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса;
b) годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (календарно-тематический) план на четверть – конспект урока;
c) конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
d) 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:

a) текущее;
b) перспективное;
c) оперативное;
d) 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:

a) основное, подготовительное, специальное;
b) лечебное, профессионально-прикладное, базовое;
c) основное, специальное, спортивное;
d) лечебное, общефизической подготовки, специальной подготовки

20. Заключительный этап онтогенеза называется:

a) долгожители;
b) зрелый возраст;
c) старческий возраст;
d) старший возраст.

КЛЮЧ

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 3-ого курса
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) вид 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 числа 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

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 (экзамену)

Примерный перечень вопросов к зачету к разделу «Общие основы 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», «физическая 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 двигательному действию. Контроль на этапе.
21. Обучение двигательному действию. Задачи, средства и методы второго этапа обучения двигательному действию, контроль на этапе.
22. Обучение двигательному действию. Задачи, средства и методы третьего этапа обучения двигательному действию, контроль на этапе.
23. Формы построения 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.
26. Соотношение понятий: «физическая культура и физическое воспитание»; «физическое воспитание и физическое развитие»; «физическая культура и спорт»; «физическая подготовленность и физическая подготовка».

Примерный перечень вопросов к экзамену по разделу «Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека»

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Основные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.
4. Методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания учащихся школьного возраста.
6. Основные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.
7. Структура и содержание программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
8. Формы физического воспитания учащихся школьного возраста.

9. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания в общеобразовательной школе.
10. Классификация уроков физической культуры.
11. Структура урока физической культуры в общеобразовательной школе.
12. Требования к организации урока физической культуры в общеобразовательной школе.
13. Требования к содержанию урока физической культуры в общеобразовательной школе.
14. Требования к методике проведения урока физической культуры в общеобразовательной школе.
15. Общая характеристика средств физического воспитания учащихся школьного возраста.
16. Характеристика методов организации учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
17. Характеристика методов обучения двигательному действию на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
18. Характеристика методов воспитания физических качеств на уроке физической культуры в общеобразовательной школе.
19. Планирование работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Сущность, требования и виды планирования.
20. Методика составления годового плана-графика прохождения программного материала по физической культуре в общеобразовательной школе.
21. Методика составления календарно-тематического плана-графика учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.
22. Методика составления конспекта урока по физической культуре в общеобразовательной школе.
23. Краткая характеристика форм педагогического контроля деятельности учителя физической культуры в общеобразовательной школе.
24. Виды, содержание и требования к контролю и учету по физическому воспитанию. Учет успеваемости по физической культуре в школе.
25. Методика определения интенсивности нагрузки на уроке, анализ ее показателей (пульсометрия).
26. Общая плотность урока, методика ее определения. Норма общей плотности и способы ее повышения.
27. Двигательная плотность урока, методика ее определения. Нормы двигательной плотности урока и способы ее повышения.
28. Педагогический анализ деятельности учителя на уроке физической культуры в общеобразовательной школе.
29. Методика проведения хронометрирования урока, определение объема нагрузки на уроке физической культуры.
30. Методические особенности составления и проведения игровых сюжетных уроков в начальной общеобразовательной школе
31. Значение и задачи физического воспитания учащихся школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.
32. Особенности организации физического воспитания учащихся основной и подготовительной медицинских групп.
33. Особенности организации физического воспитания учащихся специальной медицинской группы.
34. Особенности организации и проведения уроков в малокомплектной сельской школе.
35. Задачи и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня школы.
36. Задачи и содержание внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

37. Методические особенности физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.
38. Методические особенности физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.
39. Методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста (10-11 кл.).
40. Значение, задачи и содержание физического воспитания учащихся ССУЗов.
41. Структура и содержание программы по физическому воспитанию для учащихся ССУЗов.
42. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в структуре профессионального образования.
43. Цель, задачи и функции физического воспитания в ВУЗе.
44. Формы организации физического воспитания студентов ВУЗов.
45. Основные направления физического воспитания студентов ВУЗов.
46. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
47. Формы организации физического воспитания трудящихся.
48. Значение, задачи и содержание физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
49. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
50. Формы организации и методика проведения занятий в пожилом и старшем возрасте.

Примерный перечень вопросов к экзамену по разделу
«Теория спорта»

1. Основные понятия теории и методики спорта («спорт» в узком и широком понимании, «спортивное соревнование», «спортивное движение», «спортивная деятельность», «спортивная подготовка», «спортивная тренировка», «спортивное достижение»).
2. Функции спорта.
3. Классификация видов спорта.
4. Цель и задачи спортивной тренировки.
5. Средства спортивной тренировки (двигательные, технические, гигиенические, психологические).
6. Общепедагогические и практические методы спортивной тренировки.
7. Методы спортивной тренировки, используемые при воспитании физических качеств.
8. Методы спортивной тренировки, используемые в технической подготовке спортсмена.
9. Направленность к высшим достижениям: углубленная специализация и индивидуализация как принцип спортивной тренировки.
10. Непрерывность тренировочного процесса как принцип спортивной тренировки.
11. Постепенность увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам как принцип спортивной тренировки.
12. Волнообразность динамики нагрузок как принцип спортивной тренировки.
13. Цикличность тренировочного процесса как принцип спортивной тренировки.
14. Техническая подготовка спортсмена. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки.
15. Тактическая подготовка спортсмена. Виды, задачи, средства тактической подготовки.
16. Физическая подготовка спортсмена. Виды, задачи, средства физической подготовки.
17. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу, к соревнованиям.
18. Нагрузка и отдых как компонент спортивной тренировки. Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину воздействия
19. Утомление, восстановление и адаптация к специфическим нагрузкам в спортивной деятельности.

20. Спортивный отбор и ориентация в спорте. Этапы спортивного отбора. Методы, применяемые в спортивном отборе.
21. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
22. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
23. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
24. Периодизация спортивной тренировки. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде тренировки.
25. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде тренировки.
26. Построение тренировочного процесса в переходном периоде тренировки.
27. Понятие о «спортивной форме». Фазы развития спортивной формы и их связь с периодами тренировки.
28. Сила как физическое качество. Задачи по развитию силы. Факторы, влияющие на развитие силы.
29. Средства воспитания силовых способностей.
30. Методы воспитания силовых способностей.
31. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
32. Быстрота как физическое качество. Задачи по развитию быстроты. Факторы, влияющие на развитие скоростных способностей.
33. Средства воспитания скоростных способностей.
34. Методы воспитания скоростных способностей.
35. Скоростной барьер и пути его преодоления.
36. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
37. Выносливость как физическое качество. Задачи по развитию выносливости. Факторы, от которых зависит проявление выносливости.
38. Методы воспитания выносливости.
39. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.
40. Гибкость как физическое качество. Факторы, влияющие на развитие гибкости.
41. Средства и методы воспитания гибкости.
42. Традиционные и нетрадиционные методы воспитания гибкости.
43. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.
44. Ловкость как физическое качество. Задачи развития двигательно-координационных способностей.
45. Средства воспитания двигательно-координационных способностей.
46. Методы воспитания двигательно-координационных способностей.
47. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития двигательно-координационных способностей.
48. Соревновательная деятельность спортсмена. Соревнования, как основа специфики спорта.
49. Планирование в системе подготовки спортсмена.
50. Контроль и учет в системе подготовки спортсмена.

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, необходимой для освоения дисциплины

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

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. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru

6. Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при освоении курса дисциплины «Теория и методика физической культуры» следует обратить особое внимание на усвоение теоретических понятий. Причем, следует 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.

Далее 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.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что представляет собой система физического воспитания в стране, её основы и определяющие черты?
4. Назовите цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
5. Назовите общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
6. 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. Анатомо-физиологические особенности развития учащихся средних специальных учебных заведений (лицеев, колледжей)
2. Значение, задачи и содержание физического воспитания учащихся ССУЗов.
3. Структура и содержание программы по физическому воспитанию для учащихся ССУЗов.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в структуре профессионального образования.
5. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в ССУЗ.
6. Физическое воспитание учащихся вузов.
7. Значение и задачи физического воспитания студентов.
8. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
9. Формы организации физического воспитания студентов.
10. Методические основы физического воспитания в вузе.
11. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Особенности физической культуры в зрелом, пожилом и старческом возрасте:

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
2. Физическая культура в режиме трудового дня.

3. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых.

4. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся.

5. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

6. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения материала по данному разделу дисциплины 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.

Студентам при освоении раздела **«Теория спорта» (модуль 3)** следует обратить особое внимание на усвоение терминов и понятий. Причем, следует сделать этого в самом начале освоения курса. Так как изложение всего курса базируется именно на понятиях, и их непонимание серьезно осложнит дальнейшее освоение курса.

1. Присутствовать на всех лекционных и семинарских занятиях.
2. Активно включаться в обсуждение пройденного материала.
3. Выполнять рекомендуемые рефераты и контрольные задания, т.к. при выполнении именно таких заданий студент из обучаемого превращается в обучающегося, становится субъектом учебно-воспитательного процесса.

В структуре самостоятельной подготовки заданий выделяются следующие компоненты:

1. Усвоение теоретических знаний (фактов, научных понятий, теоретических положений, законов и др.).
2. Выполнение практических упражнений, в ходе которых формируются умения, навыки, развиваются профессионально важные психические и физические качества.
3. Мероприятия с творческой направленностью (подготовка докладов, рефератов, работ контрольных и курсовых работ и др.).

Поэтому важно соблюдать оптимальное соотношение между самостоятельным усвоением нового материала и упрочением ранее пройденного, между объемом репродуктивной и творческой работы.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение следующих заданий:

- изучение основной и дополнительной литературы, необходимой для качественной подготовки к семинарским занятиям;
- подготовка, написание и защита рефератов по основам современной технологии спортивной тренировки;
- теоретический анализ учебно-методической и научной литературы по проблеме, связанной с технологией спортивной тренировки спортсменов различной квалификации.

Самостоятельная работа студентов контролируется фронтальным опросом на семинарских занятиях, выполнением рефератов и контрольных заданий.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для преподавания дисциплины «Теория и методика физической культуры» в наличии имеется:

1. учебные аудитории (4), одна из которых оборудована мультимедийной техникой и теле-видеоаппаратурой;
2. методический кабинет с наличием образцов документов планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе;
3. мультимедийное сопровождение лекционных (модуль 1 – 5 лекций, модуль 2 – 11 лекций, модуль 3 – 12 лекций) и семинарских (модуль 2 – 6 методических) занятий;
4. наглядные пособия к методическим занятиям по теме: «Планирование и учет работы по физическому воспитанию в школе».

№ 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) 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) 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)

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

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: очная
Курс – 4
Семестр – 7
Итоговая форма контроля –экзамен (7 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 B/01.5 B/02.6 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 УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-9Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнидеятельности.
Современные тенденции развития дошкольного образования; Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ; 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; Порядок взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в субъекте Российской Федерации по вопросам подготовки спортивного резерва; 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; 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; 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; Организация взаимодействия и обмена данными с физкультурно-спортивными объединениями, публично-правовыми образованиями по вопросам реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации; 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 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		30		30		
Лекции		6		6		
Семинары и методические занятия		24		24		
Самостоятельная работа		51		51		
Лабораторные работы		-		-		
Промежуточная аттестация **экзамен**		27		27		
Общая трудоемкость	**часы**	3				
	ЗЕ	108				

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	Введение в менеджмент. Эволюция основных школ менеджмента	10	2	2	-	8
2	Основные понятия, терминология, определения, принятые в современном менеджменте	15	6		6	9
3	Система управления физической культурой и спортом. Государственные структуры управления в условиях рыночных отношений	14	6	2	4	8
4	Общественные и коммерческие организации в сфере физической куль-	12	4		4	8

	туры и спорта в условиях рыночных отношений					
5	Основные принципы и методы менеджмента в физической культуре и спорте	16	8	2	6	8
6	Понятие и содержание основных функций менеджмента в сфере физической культуры и спорта	14	4		4	10
	ИТОГО	81	30	6	24	51
	экзамен	27				

6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Количество часов	Виды контроля
1	Введение в менеджмент. Эволюция основных школ менеджмента	8	Проверка конспекта, презентация проверка реферата
2	Основные понятия, терминология, определения, принятые в современном менеджменте	9	Проверка выполнения задания
3	Система управления физической культурой, спортом и туризмом. Государственные структуры управления в условиях рыночных отношений	8	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	8	Проверка выполнения задания, тест
5	Основные принципы и методы менеджмента в физической культуре	8	Проверка выполнения задания

	и спорте		
6	Понятие и содержание основных функций менеджмента в сфере физической культуры и спорта	10	Проверка выполнения задания
	Итого	51	

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 УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-9Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнидеятельности	Педагог 01.001 В/01.5Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования В/02.6Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования В/03.6Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования	**Знает (пороговый уровень)** Современные тенденции развития дошкольного образования; Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ; 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; Порядок взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в субъекте Российской Федерации по вопросам подготовки спортивного резерва; 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 (стандартный уровень)** 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; 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; Организовывать систему взаимодействия между физкультурно-спортивными объединениями, публично-правовыми образованиями для эффективной реализации программ развития вида спорта всубъекта Российской Федерации **Иметь опыт (эталонный уровень)** Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики; Организация взаимодействия и обмена данными с физкультурно-спортивными объединениями, публично-правовыми образованиями по вопросам реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации; 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

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 обьяснять 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. 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».
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 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.
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.
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 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 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: очная
Курс – 4
Семестр - 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	12
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы	17
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля	17
7.2.2. Тестовые задания	18
7.2.3. Вопросы к зачету	22
8. Перечень основной и дополнительной литературы	26
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	31

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: - методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; - конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования - 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; - 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; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку	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»	УК – 2, 10 ОПК – 12

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; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта); - антидопинговые правовые документы. **Уметь**: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; - 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; - 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; - 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; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров; - подбирать и систематизировать методические и	A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	

информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки; - анализировать правовую, методическою документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации **Иметь опыт:** ; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта; - формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки; - 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 4 курсе.

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	36					36	
Лекции	16					16	
Семинары	20					20	

Практические занятия		-					-	
Лабораторные работы		-					-	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		4					4	
Самостоятельная работа		32					32	
Общая трудоемкость	**часы**	72					72	
	ЗЕ	2					2	

5. Содержание дисциплины

Количество часов по видам занятий

№ Темы	Название темы	Всего часов	Лекции	Практич. занятия	Самостоятельная работа
1	Общая характеристика правовых основ физической культуры и спорта	10	2	4	4
2	Нормативно – правовая база РФ в сфере ФК и С	8	2	2	4
3	Спортивные правоотношения	8	2	2	4
4	Трудовое законодательство в сфере ФК и С	10	2	4	4
5	Организация физкультурных и спортивных мероприятий	8	2	2	4
6	Реклама в спорте	8	2	2	4
7	Спонсорство в спорте	8	2	2	4
8	Спортивные споры и способы из разрешения	8	2	2	4
	Зачет	4	4		
	Всего часов	72	20	20	32

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	4	Опрос. Учебная

			дискуссия.
2	Нормативно – правовая база РФ в сфере ФК и С	4	Беседа. Доклады студентов. Структурированная дискуссия.
3	Спортивные правоотношения	4	Опрос. Доклады студентов. Свободная дискуссия.
4	Трудовое законодательство в сфере ФК и С	4	Опрос. Доклады студентов. Регламентированная дискуссия (дебаты).
5	Организация физкультурных и спортивных мероприятий	4	Беседа. Доклады студентов. Свободная дискуссия.
6	Реклама в спорте	4	Опрос. Мозговой штурм.
7	Спонсорство в спорте	4	Опрос. Доклады студентов. Регламентированная дискуссия (дебаты).
8	Спортивные споры и способы из разрешения	4	Беседа. Доклады студентов. Свободная дискуссия.
	Итого:	**32**	

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. Нормативно-правовая база РФ в сфере ФК и С

Цель: Научиться ориентироваться в иерархии и содержании НПА.

Задания:

1. Правовой мониторинг: Найдите и сравните 2 документа:
   - ✓ Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года.
   - ✓ Региональный закон (вашего субъекта РФ) о спорте. Выявите, какие полномочия переданы на региональный уровень, а какие остаются за федерацией.

2. Анализ локального акта: Найдите в открытом доступе Устав (Положение) любой спортивной федерации (например, РФС, КХЛ, Федерация легкой атлетики). Выпишите 3 пункта, где федерация имеет властные полномочия по отношению к клубам/спортсменам. Оцените: не противоречат ли эти пункты ФЗ-329?

Тема 3. 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 4. 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 5. 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 6. Реклама в спорте

Цель: Отличать законную рекламу от незаконной в спортивной среде.

Задания:

1. Анализ ФЗ «О рекламе»: Найдите в ст. 15, 16, 20.1 ФЗ о рекламе специальные требования к:

- ✓ рекламе пива на спортивных аренах;
- ✓ рекламе букмекерских контор (БК) в спортивных трансляциях.

Можно ли разместить рекламу табачной продукции на майке велогонщика? Ответ обоснуйте.

2. Творческий проект (сноска): Представьте, что вы спонсор команды (производитель энергетических напитков). Предложите дизайн рекламного баннера для стадиона, а затем письменно докажите, почему ваш макет НЕ нарушает ФЗ «О рекламе» (обратите внимание на запрет преувеличения полезных свойств и ограничения для несовершеннолетних).

Тема 7. 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 8. 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» 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	**Пороговый уровень** **Знает:** конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования; **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; **Имеет опыт:** 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:** формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки **Имеет опыт:** планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; планирования и проведения научного исследования по

	деятельность в области физической культуры и спорта» А/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта; формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки **Эталонный уровень** **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; **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 **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» А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической	**Пороговый уровень** **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 (видам спорта). **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

	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» A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	**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 **Стандартный уровень** **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; **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; правовую, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации **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 **Эталонный уровень** **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. **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. **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» 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	**Пороговый уровень** **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. **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. **Имеет опыт:** разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника. **Стандартный уровень** **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

	ПС «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	документы в области осуществления контроля качества услуг; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта) **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 **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 **Эталонный уровень** **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; **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 **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.

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

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 семестра.

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): 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 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

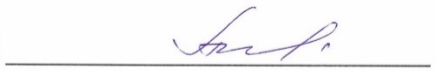
			с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browser_agreement/

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
«19» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

основной профессиональной образовательной программы направления подготовки
49.03.01 – «Физическая культура»
Направленность (Профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения очная
Курс – 3
Семестр – 6
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.....19
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....23
7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....23
7.3.2.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.....25
7.3.3.Тестовые задания по дисциплине.....27
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....32
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....33
10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..33
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....34

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 **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; Иметь опыт: понимание роли современных информационных технологий в области физической культуры, в развитии личности и подготовке	ПС – Педагог дополнительного образования детей и взрослых A/01.6 – Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/03.6 – Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания A/04.6 – Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B/01.6 – Организация и проведение исследований рынка дополнительного образования детей и взрослых ПС – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F/01.6 – Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения F/02.6 – Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения F/03.6 – Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий F/04.6 – Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся F/05.6 – Проведение выездных мероприятий по организационно методическому со-	УК – 1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9

ее к профессиональной деятельности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности на основе информационного обеспечения, получаемого посредством современных, использования ИКТ - компетенций	провождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся F/06.6 – Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся F/07.6 – Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций, волонтеров в области физической культуры и спорта ПС – Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта A/04.6 – Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях B/01.6 – Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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 B/03.6 – Контроль и учет исполнения планов, результатов информационного и методического обеспечения деятельности физкультурно-спортивной организации D/01.6 – Текущее планирование деятельности по консультированию и тестированию 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 базовой части основные дисциплины Б1.О.21. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной 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 2 зачетным единицам (72 часа)

Распределение часов по видам учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			6
Контактная работа преподавателей с обучающимися		52	52
Лекции		12	12
Практические занятия		40	40
Промежуточная аттестация (зачет)		4	4
Самостоятельная работа		52	52
Общая трудоемкость	**часы**	108	108
	ЗЕ	2	2

5.Содержание дисциплины

5.1.Количество часов по видам занятий

Раздел 1. Информационные технологии.
Раздел 2. Базы данных.
Раздел 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях
Раздел 4. Информационные системы в физической культуре и спорте.
Раздел 5. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте.
Раздел 6. Безопасность и защита информации.

	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	2	2	6
2.	Тема 2. Основные понятия информатики.		2	2	4
3.	Тема 3. Кодирование информации		2	4	6
4.	Тема 4. История развития ЭВМ.		2	2	4
5.	Тема 5. Аппаратное обеспечение современного персонального компьютера		2	2	4
6.	Тема 6. Структура программного обеспечения современного персонального компьютера		6	4	10
Раздел 2. Базы данных.					
7.	Тема 7. Средства управления базами данных		2	4	6
Раздел 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях					
8.	Тема 8. Компьютерные сети	2	2	4	8
9.	Тема 9. Интернет		2	2	4
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	4	4	10
11.	Тема 11. Процессы в информационных системах. Структура и классификация информационных систем.		2	4	6
12.	Тема 12. Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в физической культуре и спорте*. Информационные технологии обучения	2	4	4	10

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	2	4	6	12
Раздел 6. Безопасность и защита информации					
14.	Тема 14. Информационная безопасность	2	2	4	8
15.	Тема 15. Защита информации		2	4	6
Всего		12	40	52	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, сред-

ства 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, про-

граммного 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; формирования компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

Лекция 4. Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в физической культуре и спорте (2 часа)

Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Предпосылки и основные направления информатизации сферы физической культуры и спорта. Роль информационных технологий в развитии спортивной науки и практики.

Понятие информационной системы (ИС). Структура и классификация информационных систем в физической культуре и спорте. Классификационные признаки: по функциональному назначению, по уровню управления, по масштабу, по характеру обрабатываемой информации.

Автоматизированные системы управления спортивными организациями (АСУ). Информационные системы для мониторинга физического состояния спортсменов. Системы сбора и обработки статистических данных в соревновательной деятельности.

Электронные базы данных и базы знаний в спортивной медицине и тренировочном процессе. Информационные технологии обучения в физической культуре и спорте: электронные образовательные ресурсы, дистанционное обучение, тренажеры и симуляторы.

Информационные системы для планирования и анализа тренировочного процесса. Системы поддержки принятия решений в спорте. Информационные системы управления соревнованиями.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: классификации информационных систем в физической культуре и спорте, основных направлений информатизации отрасли, структуры и принципов функционирования ИС в спортивной сфере; умений: ориентироваться в многообразии информационных систем, применяемых в профессиональной деятельности, выбирать и использовать соответствующие ИС для решения практических задач; навыков: работы с автоматизированными системами управления спортивными организациями, использования электронных баз данных и информационных ресурсов в тренировочном процессе; формирования компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

Лекция 5. 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).

Лекция 6. Информационная безопасность (2 часа)

Понятие информационной безопасности. Основные угрозы информационной безопасности в сфере физической культуры и спорта. Классификация угроз: естественные и искусственные, случайные и преднамеренные, внутренние и внешние.

Нормативно-правовая база информационной безопасности в Российской Федерации. Законодательные акты, регулирующие защиту персональных данных и государственной тайны. Ответственность за нарушения в информационной сфере.

Организационно-технические меры защиты информации. Политика безопасности организации. Разграничение прав доступа к информации. Аутентификация и идентификация пользователей. Резервное копирование и восстановление данных.

Криптографические методы защиты информации. Симметричное и асимметричное шифрование. Электронная подпись и сертификаты. Защита информации в компьютерных сетях: межсетевые экраны, VPN, системы обнаружения вторжений.

Антивирусная защита. Классификация вредоносных программ. Современные антивирусные средства (общие и специализированные). Профилактические меры по защите от вредоносного ПО.

Особенности обеспечения информационной безопасности в спортивных организациях: защита персональных данных спортсменов и тренеров, коммерческой тайны, результатов медицинских и допинговых тестов, интеллектуальной собственности (методики тренировок, базы данных).

Изучение темы направлено на приобретение знаний: понятие информационной безопасности, классификация угроз, основные методы и средства защиты информации; умений: применять организационные и технические меры для защиты информации в профессиональной деятельности, соблюдать требования нормативных документов в области защиты персональных данных; навыков: использовать антивирусное программное обеспечение, настраивать базовые параметры безопасности операционных систем и сетевых соединений; формирования компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

5.5.2. Содержание практических занятий

Раздел 1. Информационные технологии.

Тема 1. Определение информационных технологий. Виды информационных технологий и математизация знаний по физической культуре и спортивной тренировке. Информационные ресурсы.

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.

Виды информационных технологий и математизация знаний по физической культуре. Информационные ресурсы.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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

Тема 2. Основные понятия информатики.

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. Формула Хартли-Шеннона.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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

Тема 3. Кодирование информации

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.).

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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

Тема 4. История развития вычислительной техники. Понятие и основные виды архитектуры ЭВМ.

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.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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

Тема 5. Аппаратное обеспечение современного персонального компьютера

Электронная вычислительная машина (ЭВМ), узлы, модули и блоки, составляющие компьютер или компьютерную систему. Процессор, оперативное

запоминающее устройство, постоянное запоминающее устройство, внешняя память, накопитель на жестком диске. Устройства ввода информации в ПК. Устройства вывода информации из ПК.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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

Тема 6. Структура программного обеспечения современного персонального компьютера

Создание документа текстовым процессором Word. Форматирование текста. Приёмы работы с текстом.

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.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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.

Тема 7. Средства управления базами данных.

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.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях

Тема 8. Компьютерные сети.

Виды сетей и их классификации. IP-адрес. Доменная система.

Изучение темы направлено на формирование умений различать и расшифровывать IP-адрес, доменное имя компьютера, универсальный адрес ресурса; использовать средства сетевых сервисов.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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

Тема 9. Интернет.

Протокол Интернет. URL-адрес. Почтовые службы. Сервисы Интернет. WEB-сервер. Поиск в Интернете. Онлайновые энциклопедии и справочники.

Изучение темы направлено на формирование умений получать и отправлять электронную почту; осуществлять навигацию и поиск информации в сети Интернет.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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 4. Информационные системы в физической культуре и спорте.

Тема 10. Понятие и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта. Определение и предпосылки развития информационных систем в отрасли ФК.

Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в ФОД. Информационные технологии обучения. Программное обеспечение для работы с информацией в сфере образования и физической культуры

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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

Тема 11. Процессы в информационных системах. Структура и классификация информационных систем.

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 происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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

Тема 12. Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в физической культуре и спорте. Информационные технологии обучения.

Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в физической культуре и спорте. Информационные технологии обучения. Методы компьютерной диагностики в физической культуре и спорте.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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 5. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте

Тема 13. Формальное представление закономерностей, существующих в физической культуре и сорте: понятие баз данных и баз знаний. Методы компьютерной диагностики в ФКиС

Формальное представление закономерностей, существующих в физической культуре и сорте. Понятие баз данных и баз знаний. Виды программного обеспечения, используемого для компьютерной диагностики.

Комплексная оценка психического и физического состояния человека, программного обеспечения, предназначенного для комплексной оценки, мониторинга психического и физического состояния человека. Контроль функционального состояния человека с использованием компьютерных техноло-

гий. Оценка эффективности тренировочного процесса в циклических видах спорта.

В результате изучения темы происходит формирование компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

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.

Тема 14. Информационная безопасность.

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-16, ПК-8, ПК-9).

Рекомендуемая литература

2. 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

Тема 15. Защита информации.

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, превыше-

ние 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-16, ПК-8, ПК-9).

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.	2	Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование
2.	Тема 2. Основные понятия информатики.	2	Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование
3.	Тема 3. Кодирование информации	4	Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование
4.	Тема 4. История развития ЭВМ	2	Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование
5.	Тема 5. Аппаратное обеспечение современного персонального компьютера	2	Проверка выполненных работ, прослуши-

			вание реферата Компьютерное тестирование
6.	Тема 6. Структура программного обеспечения современного персонального компьютера	4	Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование
	Раздел 2. Базы данных		
7.	Тема 7. Средства управления базами данных	4	Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование
Раздел 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях			
8.	Тема 8. Компьютерные сети	4	Проверка выполненных работ
9.	Тема 9. Интернет	2	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.	4	Проверка выполненных работ, прослушивание реферата, Компьютерное тестирование
11.	Тема 11. Процессы в информационных системах. Структура и классификация информационных систем	4	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	4	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	6	Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование
	Раздел 6. Безопасность и защита информации		
14.	Тема 14. Информационная безопасность	4	Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование

15.	Тема 15. Защита информации	4	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 : Северный (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 А/01.6 – Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы А/03.6 – Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания А/04.6 – Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразова-	**Пороговый уровень** *Знать*: Современные образовательные технологии в спорте; современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в спорте; умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности; понимание роли современных информационных технологий в области физической культуры, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. *Уметь*: умение использовать современные информационные технологии в сво-

	тельной программы B/01.6 – Организация и проведение исследований рынка дополнительного образования детей и взрослых <u>ПС – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта</u> F/01.6 – Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения F/02.6 – Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения F/03.6 – Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий F/04.6 – Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся F/05.6 – Проведение выездных мероприятий по организационно методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся F/06.6 – Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся F/07.6 – Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций, волонтеров в области физической культуры и спорта <u>ПС – Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</u> A/04.6 – Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях B/01.6 – Руководство физ-	ей научно-методической и профессиональной деятельности. *Иметь опыт*: работы с современными информационными технологиями в области физической культуры, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. **<u>Стандартный уровень</u>** Современные образовательные технологии в спорте; современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в спорте; умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности; 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. *Уметь*: умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности. *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. **<u>Эталонный уровень</u>** Современные образовательные технологии в спорте; современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в спорте; умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности; понимание роли современных информационных технологий в области фи-

	культурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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 B/03.6 – Контроль и учет исполнения планов, результатов информационного и методического обеспечения деятельности физкультурно-спортивной организации D/01.6 – Текущее планирование деятельности по консультированию и тестированию D/04.6 – Управление процессами проведения тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"	зической 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. *Уметь*: умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности. *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.

7.3.1.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.

7.3.2. 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 .— Смо-

ленск : 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
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 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.
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.
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 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: очная
Курс – 3
Семестр – 5
Итоговая форма контроля: диф. зачет (5семестр),
курсовая работа (5семестр)

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 6
5.1. Количество часов по видам занятий 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий 7
6. Самостоятельная работа студентов 13
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 17
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 17
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине «Основы научно-методической деятельности в сфере ФКиС» 18
7.2.3. Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Основы научно-методической деятельности в сфере ФКиС» 21
8. Перечень основной и дополнительной литературы 22
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины 23
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 24
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 28
Приложения 30

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 курсе в 5 семестре по очной 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	Семестр 5
Контактная (аудиторная) работа преподавателей с обучающимися		***40***	***40***
Лекции		10	10
Семинары		12	12
Практические занятия		18	18
Промежуточная аттестация (диф. зачет)		***4***	***4***
Самостоятельная работа		***64***	***64***
Общая трудоемкость	**часы**	**108**	**108**
	З.Е.	**3**	**3**

Лекционные занятия составляют 25 % 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	12		2	-	-	10
1.2. Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки бакалавров в области физической культуры	16		2	4	-	10
Раздел 2. Особенности проведения научной и методической работы						
2.1. Выбор направления и планирование исследования. Этапы научно-исследовательской работы	16		2	-	4	10
2.2. Методы научно-исследовательской деятельности в ФКиС	26		2	4	6*	14
Раздел 3. Представление, оценка и внедрение результатов научных и методических работ						
3.1. Представление и оценка результатов научной и методической деятельности	15		1	-	4*	10
3.2. Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ	19		1	4	4	10
Зачет	4	4				
Итого:	**108**	**4**	**10**	**12**	**18**	**64**
			40			

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 – 2 часа.

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. – 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 – 2 часа.

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 – 4 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. – 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.

Практические занятия: Выбор направления и планирование исследования. Этапы научно-исследовательской работы – 4 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. – 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.

Семинарское занятие: Методы научно-исследовательской деятельности в ФКиС – 4 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Перечислите основные методы исследования, применяемые в фитнесе.
2. Охарактеризуйте антропометрические методы исследований, применяемые в фитнесе.
3. Какова структура анкеты?
4. Каковы правила выбора и постановки вопросов анкеты?
5. Охарактеризуйте методы исследования физических качеств в фитнесе.
6. Охарактеризуйте методы функциональной диагностики в фитнесе.
7. Каковы особенности проведения педагогического эксперимента в фитнесе?
8. В чем заключается роль статистики при проведении научного исследования в фитнесе?

Практические занятия: Методы научно-исследовательской деятельности в ФКиС – 6 часов.

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.

Практические занятия: Представление и оценка результатов научной и методической деятельности – 4 часа.

Требования к выполнению выпускной квалификационной работы. Структура теоретических и экспериментальных ВКР, их особенности. Характеристика отдельных разделов теоретических и экспериментальных ВКР.

Оформление списка литературы, таблиц, графического материала.

Визуальное представление материала при помощи КТ.

***Тренинг.** Редактирование текста, таблиц при помощи ПК.

Литература:

1. 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

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. – 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 – 4 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?

Практические занятия: Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ – 4 часа.

***Тренинг.** Определить для конкретной научной работы:

1. Критерии качества.
2. Новизну исследования.
3. Теоретическую и практическую значимость.

Литература:

1. 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

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. – 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.

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»	10	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»	10	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»	14	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»	10	Презентация
3.2.	Составление тезисов для защиты	10	Тезисы доклада

	курсовой работы по теме «Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ»		
	Всего:	**64**	

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	**05.005 (ИМД)** ИМД F/01.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма ИМД F/03.6 Разработка и	***Знает:*** особенности системного подхода в научном познании; виды и формы работы с педагогической и научной литературой; требования к оформлению библиографии

поставленных задач	внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	(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)** 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 F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся	***Знает:*** направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования. ***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. ***Имеет опыт:*** использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - 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)** 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 F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся	***Знает:*** методы сбора и обработки информации. ***Умеет:*** изучать и систематизировать информацию по развитию физической подготовки и обучения детей физической культуре ***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 (ИМ)** 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 F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся F/07.6 6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся	***Знает:*** методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. ***Умеет:*** оценивать результаты проведенной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. ***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) отпечток.

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.

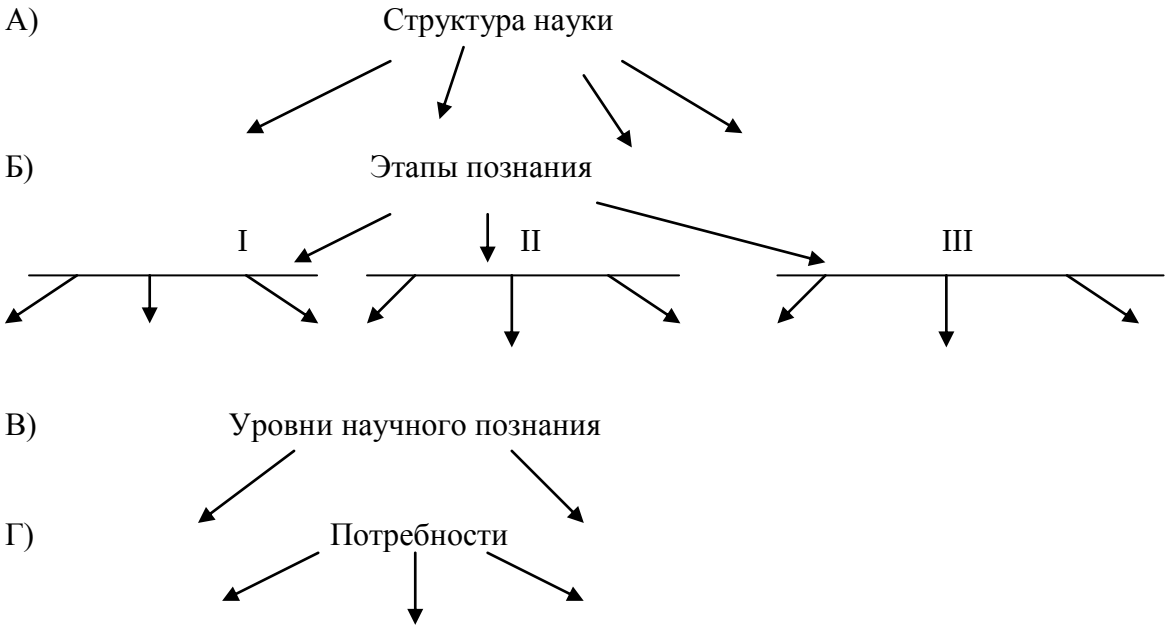
а) Верно только А.
б) Верно только Б.
в) Верно и А и Б.
г) Оба суждения неверны.

20. Верны ли следующие суждения:

А. Познание процесс противоречивый.
Б. Цель науки – объяснить и понять процессы и явления мира.

а) Верно только А.
б) Верно только Б.
в) Верно и А и Б.
г) Оба суждения неверны.

21. Заполните схему



Сгруппируйте

22. Дедукция и индукция:

1) дедукция
2) индукция

а) от частного к общему;
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
2) Теоретический уровень

а) факт;
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 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»
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.

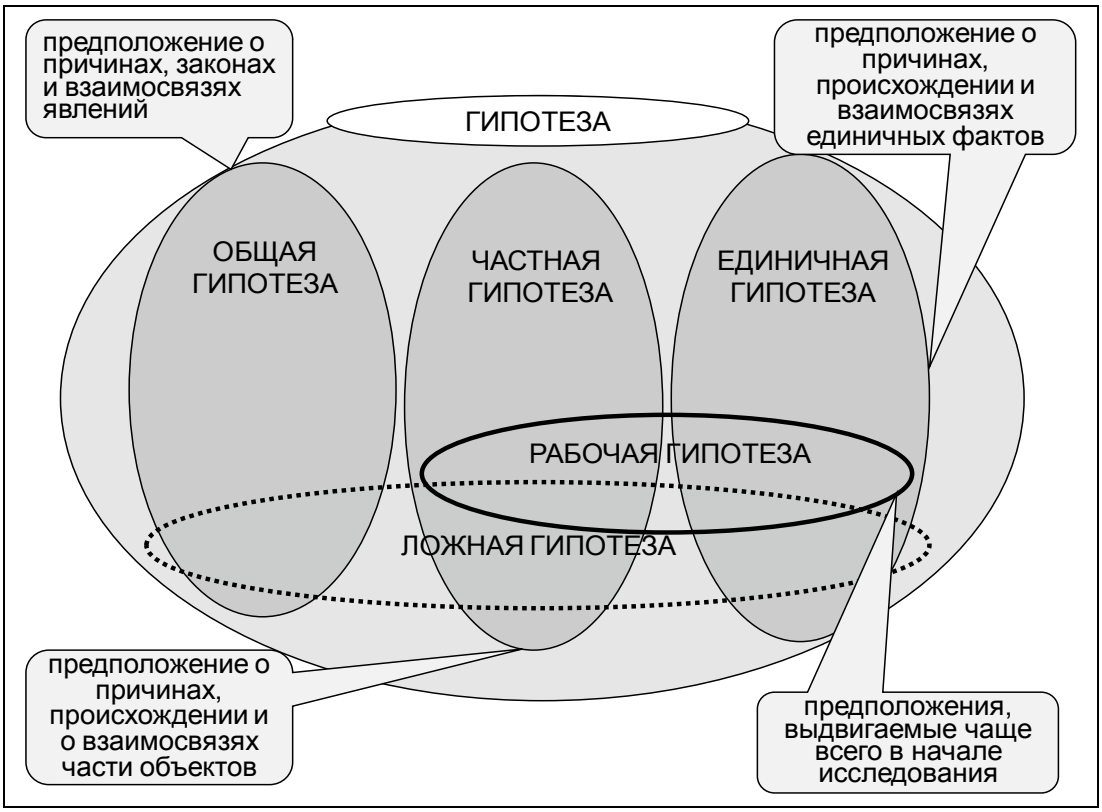
Система – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

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.

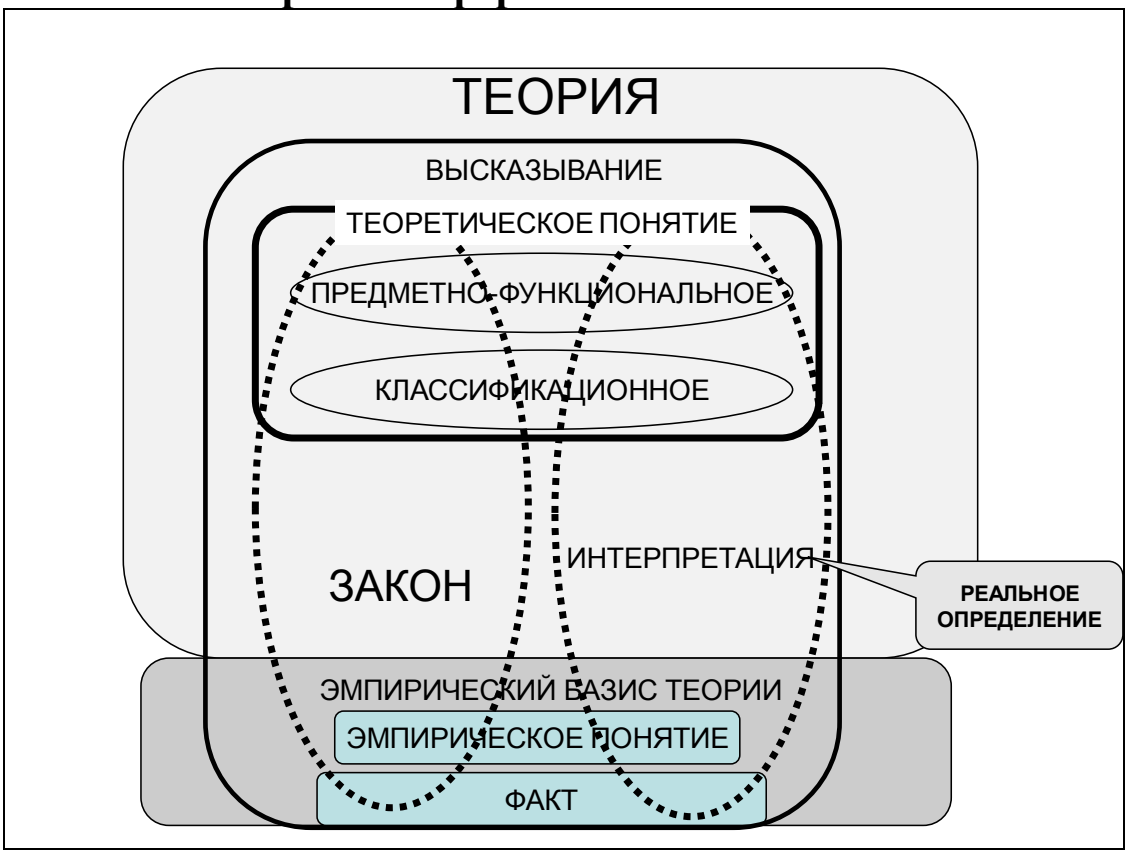
Эксперимент – испытание изучаемых явлений в контролируемых и управляемых условиях (явление изучается в «чистом» виде).

Приложение 2

Виды гипотезы



Теория как форма и система знания



Приложение 3

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Регистрационный №_____

Кафедра фитнеса и РТП
Студент _____
(фамилия, имя, отчество)
Курсовая работа № _____
по дисциплине «ОНМД в сфере ФК и С»
с оценкой_____
Допущена к защите "____" _____20__г.
Преподаватель __Тарасова Э.П._____
Курсовая работа должна быть защищена
на кафедре фитнеса и РТП_____
(указывается где и когда)

Курс_____
Шифр_____
Защитил курсовую работу по дисциплине «ОНМД в сфере ФК и С»

Преподаватели_____
(подпись)
_____Тарасова Э.П._____
(фамилия и инициалы)
_____
(подпись)

_____
(фамилия и инициалы)

М.П.
Подписи преподавателей заверяю
_____
(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: очная

Курс – 2,3
Семестр – 4,5,6
Итоговая форма контроля – экзамен

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….....	24
6. Самостоятельная работа студентов ……	53
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации …….	64
7.1. Этапы формирования компетенций …….	64
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……..……..	68
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля...	68
7.2.2. Тестовые задания …….	69
7.2.3. Вопросы к зачету и экзамену……..	81
8. Перечень основной и дополнительной литературы …….	89
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..…	90
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины …….	91
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……..	96

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 В/01.6 В/02.6 С/02.6	ОПК-1 ОПК-9
- средства и методы определения динамики физической подготовленности занимающихся в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях	Т 05.003 В/05.6 С/03.6 С/04.6	ОПК-9 ПК-8
- физиологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации	Т 05.003 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 В/02.6 В/05.6 С/03.6	ОПК-1 ОПК-9 ПК-8
- подбирать и проводить физиологические тесты с целью оценки эффективности деятельности организации, осуществляющей физкультурно-оздоровительную, спортивную	Т 05.003 В/01.6 В/05.6	ОПК-9 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 В/05.6 С/02.6	ОПК-1
- контролировать физическое состояние организма с помощью физиологических методов исследования	Т 05.003 В/01.6 С/03.6 С/04.6	УК-7 ОПК-9 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 В/02.6 В/05.6 С/03.6 С/04.6	ОПК-1 ОПК-9 ПК-8
– проведения мероприятий по отбору перспективных занимающихся для обучения по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта	Т 05.003 В/01.6 С/02.6	ОПК-1
- проведения контроля состояния организма занимающихся в процессе мышечной деятельности	Т 05.003 В/01.6	ПК-8
- дозирования и регулирования физических нагрузок	Т 05.003 В/01.6 С/02.6	УК-7 ОПК-9

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

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 и 3 курсах в 3, 4 и 5 семестрах по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен в 4 и 5 семестрах.

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		
			3	4	5
Контактная работа преподавателей с обучающимися		140	40	50	50
Лекции		56	14	22	20
Семинары		54	12	28	14
Лабораторные работы		30	10	4	16
Промежуточная аттестация (экзамен)		54		27	27
Самостоятельная работа		130	40	54	36
Общая трудоемкость	**часы**	**324**			
	ЗЕ	**9**			

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ				
		Лекции	Семинары	Практ. занятия	Лаборат. работы	Самост. работа
1	2	3	4	5	6	7
I раздел «Общая физиология», 6 зачетных единиц						
1.Введение. Физиология возбудимых тканей	8	2^5			2	4
2. Биоэлектрические явления в тканях.	12	2^5	2		2^1	6
3. Физиология нервно-мышечного аппарата	12	2^5	2^2		2	6

4. Физиология нервной системы	14	4^5	2^3		2	6
5. Высшая нервная деятельность	12	2^5	2		2^4	6
6. Физиология сенсорных систем	14	2^5	4			8
7. Физиология крови	18	4^5	4^3		2	8
8.Физиология кровообращения	22	6^5	6^4		2	8
9. Физиология дыхания	18	4^5	6^4			8
10. Физиология пищеварения	14	4^5	4^4			6
11. Обмен веществ и энергии	8					8
12.Общая характеристика выделительных процессов	12	2^5	4			6
13.Тепловой обмен	6					6
14. Физиология желез внутренней секреции	14	2^5	4^2			8
Всего	184	36	40		14	94
II раздел «Спортивная физиология», 3 зачетные единицы						
15. Общая характеристика спортивной физиологии.	2					2
16.Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений.	14	4^5	2^3		4	4
17.Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	12	4^5	2^2		2	4
18.Физиологические основы двигательных навыков.	6	2^5			2	2
19.Физиологические механизмы развития	12	4^5			4^3	4

физических качеств.						
20.Физиологические механизмы адаптации организма в процессе спортивной тренировки.	8	2^5	2^4			4
21. Физиологические основы спортивной тренировки.	14	4^5	2^4		4^2	4
22.Физиологические основы оздоровительной тренировки.	4		2^2			2
23.Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	4		2^3			2
24.Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	3		1^4			2
25.Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе	4					4
26.Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	3		1^3			2
Всего	86	20	14		16	36
Итого	270	56	54		30	130

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 57%. 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 (56 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. **Биоэлектрические явления в тканях.** (2 часа). (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Возникновение «животного электричества».
2. Мембранно-ионная теория возникновения возбуждения.
3. Проведение возбуждения в возбудимых тканях.

Первые наблюдения биоэлектрических явлений. Опыты Л. Гальвани. Регистрация биоэлектрических явлений. Понятие о потенциале покоя. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану. Механизм формирования ПП. Механизм формирования ПД. Фазы потенциала действия. Особенности проведения возбуждения в возбудимых тканях.

Литература: основная 1, 2; дополнительная 1, 3, 6

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).

3. **Физиология скелетных мышц.** (2 час) (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Понятие о двигательном аппарате человека.
2. Строение нервно-мышечного волокна.
3. Механизм и энергетика мышечного сокращения.
4. 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.

4. **Физиология нервной системы** (4 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.
6. Разновидности торможения в ЦНС. Значение торможения.
7. Координационная деятельность ЦНС, факторы ее обеспечивающие.

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). Методы исследования ЦНС.

Нейрон как структурная и функциональная единица нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные, промежуточные и эфферентные. Механизм возникновения возбуждения в нейроне.

Строение и свойства синапса. Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.

Возбуждающие и тормозящие синапсы и их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.

Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Свойства нервных центров.

Координация деятельности ЦНС. Открытие торможения в ЦНС И.М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.

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-8) компетенций.

5. **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. 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.

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. Механизм образования условных рефлексов. Условные рефлексы при непостоянном подкреплении (вероятностные). Условные рефлексы первого и второго рода (оперантные). Память, ее виды.

Торможение условных рефлексов. 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 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологических функций основных систем человека;

умений пользоваться измерительным оборудованием для проведения физиологического тестирования;

опыта умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научных представлений о здоровом образе жизни.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1).

6. **Физиология сенсорных систем** (2 час) (Презентация лекции по данной теме).

План:

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.

Учение И. П. Павлова об анализаторах. Биологическое значение и основные функции сенсорных систем. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Основные способы передачи информации. Адаптация рецепторов. Корковый уровень сенсорных систем.

Зрительная сенсорная система. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору мозга. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.

Слуховая сенсорная система. Рецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков. Восприятие речи. Слуховая память. Значение слуховой сенсорной системы при занятиях спортом.

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.

7. **Физиологические особенности системы крови** (4 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Жидкие среды организма. Кровь.
2. Состав, основные функции крови.
3. Состав плазмы.
4. Форменные элементы крови. Функции эритроцитов, гемоглобин, его свойства, значение; миоглобин.
5. Разновидности и функции лейкоцитов, их роль в иммунных реакциях организма.
6. Количество и функции тромбоцитов.
7. Группы крови. Переливание крови.
8. Изменение в системе крови при мышечной работе.

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.

Изменения крови при мышечной деятельности: миогенный лейкоцитоз и его фазы, эритроцитоз, миогенный тромбоцитоз.

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.

8. **Сердечно-сосудистая система.** (6 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

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.

Значение кровообращения. Функциональная организация сердечно - сосудистой системы.

Сердце. Функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце.

Сократительная деятельность сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности динамической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы.

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.

Функции артериальных и венозных сосудов. Тонус сосудов. Микроциркуляция, обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.

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.

9. **Дыхательная система** (4 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Общая характеристика дыхательной функции. Основные этапы дыхания.
2. Внешнее дыхание.
3. Дыхательные объемы и емкости.
4. Газообмен в легких и тканях.
5. Транспорт газов кровью.
6. Дыхательный центр, его структура и локализация.
7. Рефлекторная саморегуляция дыхания.
8. Функциональная система саморегуляции вдоха и выдоха.
9. Гуморальная регуляция дыхания.

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. Транспорт CO_2 кровью. Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы. Нейронная структура дыхательного центра. Регуляция деятельности дыхательного центра.

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.

10. **Физиология пищеварения** (4 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 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 компетенций (ОПК-1).

11. **Общая характеристика выделительных процессов** (2 час) (Презентация лекции по данной теме).

План

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

Общая характеристика выделительных процессов. Основные функции почек и методы их исследования. Особенности кровообращения в почках. Процесс мочеобразования: гломерулярная фильтрация и канальцеваяреабсорбция. Регуляция мочеобразования. Состав мочи. Мочевыделение и мочеиспускание. Выделительная функция потовых желез. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

Литература: основная 1, 2 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологических функций основных органов и систем человека;

умений 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 компетенций (ОПК-1).

12. **Физиология желез внутренней секреции** (2 часа) (Презентация лекции по данной теме).

План

1. Общая характеристика эндокринной системы, понятие о гормонах.

2. Функции гипофиза, щитовидной, паращитовидных, надпочечников, поджелудочной, вилочковой, и половых желез и их роль в жизнедеятельности организма.

3. Роль желез внутренней секреции в обеспечении мышечной деятельности

Функции желез внутренней секреции и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны. Взаимодействие желез внутренней секреции.

Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя, их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя, минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам.

Функции гормонов гипофиза, передней, средней и задней доли. Роль гормонов гипофиза в регуляции других желез внутренней секреции.

Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах пищеварения, в регуляции углеводного обмена.

Литература: основная 1, 2 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологических функций основных органов и систем человека;

умений 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 компетенций (ОПК-1).

13. **Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений** (4 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.

14. **Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности** (4 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.

15. **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).

16. **Физиологические механизмы развития физических качеств** (4 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;

опытавладения 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.

17. **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;

опытавладения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1).

18. **Физиологические основы спортивной тренировки** (4 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;

опытавладения 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 практикумисеминары - 84 часа)

1. **Введение. Физиология возбудимых тканей. Биоэлектрические явления в тканях.** (6 час.) – Кейс-задания.

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).

Семинар по теме: "Физиология возбудимых тканей. Биоэлектрические явления в тканях "

Контрольные вопросы:

1. Что изучает физиология?
2. Какие направления и разделы выделяют в физиологии?
3. В чем заключается связь физиологии с другими науками?
4. Перечислите методы исследования.
5. Основные физиологические понятия.
6. Виды раздражителей в физиологическом эксперименте.
7. Каким требованиям должен отвечать раздражитель, чтобы вызвать возбуждение?
8. Что такое возбуждение?
9. Какие ткани относятся к возбудимым; их основные свойства.
10. Законы раздражения.
11. Нарисуйте кривую «сила-длительность», укажите на ней реобазу, хронаксию.
12. Что такое реобаза, полезное время, хронаксия?

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 нервно-мышечного аппарата** (4 час.) - проблемное обучение.

Лабораторная работа № 1. Одиночное и тетаническое сокращение мышц

Цель:ознакомить студентов спонятием«нервно-мышечный аппарат», с механизмом сокращения и расслабления мышечного волокна. Рассмотреть типы и режимы мышечного сокращения, определить зависимость силы мышечного сокращения от частоты следования нервных импульсов.

Виртуальный эксперимент – Запись сокращения икроножной мышцы лягушки при раздражении электрическим током.

Зарисуйте кривую одиночного сокращения, укажите фазы одиночного сокращения (см. учебное пособие, 1 часть).

Лабораторная работа № 2. Зависимость силы сокращения мышцы от силы раздражения (закон силы).

Виртуальный эксперимент – Запись сокращения икроножной мышцы лягушки при раздражении электрическим током разной величины. Закон силы (см. учебное пособие, 1 часть).

Сделать выводы, в которых необходимо отразить результаты опыта и показать связь с практикой спорта.

Семинар по теме: "Физиология нервно-мышечного аппарата" (2 часа)

Контрольные вопросы:

1. Понятие о двигательном аппарате человека.
2. Строение нервно-мышечного волокна.
3. Механизм и энергетика мышечного сокращения.
4. Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Сокращение целой мышцы.
5. Типы и режимы мышечного сокращения.

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** (6 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.

Оформление работы.

Нарисовать схемы рефлексов.

Сделать выводы.

Семинар по теме: "Физиология нервной системы"

Контрольные вопросы:

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.

6. Разновидности торможения в ЦНС. Значение торможения.

7. Координационная деятельность ЦНС, факторы ее обеспечивающие.

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.

4. **Высшая нервная деятельность** (6 час) - учебные групповые дискуссии.

Лабораторная работа № 1. Выработка динамического стереотипа у человека.
Цель: убедиться в важной роли динамического стереотипа в деятельности человека.

Экспериментатор предъявляет испытуемым словесные раздражители в строго определенной последовательности в относительно быстром темпе. Испытуемые обозначают слова символами (буквами и цифрами) и сразу записывают блоки слов в столбик.

После многократного стереотипного предъявления словесных раздражителей экспериментатор меняет порядок следования раздражителей в блоке. Если динамический стереотип выработан, испытуемый ошибается, записав символы в прежней последовательности.

Оформление работы.

Сопоставьте скорость выработки динамического стереотипа у различных испытуемых. Привести пример реагирования человека в соответствии с динамическим стереотипом.

Сделать выводы.

2. Исследование устойчивости и переключения внимания.

Экспериментатор предлагает испытуемому последовательно отнимать от 100 какое-либо число, например 7. Испытуемый каждый раз должен называть только остаток, например, 100-7=93, 86, 79 и т.д.

Ошибки с пропуском десятков свидетельствуют об ослаблении внимания; замедление темпа к концу отсчета – показатель истощения внимания; грубые ошибки – результат выраженных колебаний внимания.

Показателем выполнения пробы является суммарное время, потраченное на проведение вычислений.

Оформление работы.

Запишите результаты пробы и качественно оцените их у нескольких испытуемых.

Сделать выводы.

3. Исследование колебания внимания.

Внимательно рассмотрите рисунок, на котором изображена проекция усеченной пирамиды. Вы заметите, что вершина пирамиды то обращается к зрителю, то уходит от него вглубь. Это явление объясняется законом обратной индукции. Когда мы смотрим на маленький квадрат, восприятие большого квадрата ухудшается из-за внешнего торможения, и он кажется за плоскостью рисунка. Пирамида обращается усеченным концом к зрителю. Но если мы переключим взгляд на больший квадрат, он будет восприниматься как ближний и пирамида окажется повернутой к зрителю основанием.

В течение 30 секунд испытуемый смотрит на пирамиду. При каждом изменении изображения, он делает в тетради штрих (не глядя!). Начало и конец опыта устанавливает экспериментатор, следящий за секундомером.

По окончании опыта сосчитайте количество штрихов. Полученное число удвойте. Вы узнаете, сколько раз ваше внимание колебалось за 1 минуту. Проделайте этот эксперимент несколько раз.

Величину колебания внимания можно уменьшить волевым усилием. Поставьте перед испытуемым цель – как можно дольше удерживать каждое изображение. Измерьте величину колебания внимания в этом случае.

Оценка результатов:

Частота исчезновения изображения: не более 11–очень устойчивое внимание; 12-20 раз – средней устойчивости; более 20 раз - недостаточно

устойчивое.

Оформление работы.

Сравните полученные данные между собой и со среднестатистическими. Сделайте вывод.

3. Выявление преобладающего вида памяти.

Цель: убедиться в наличии преобладания одного из видов памяти.

Для работы необходимы четыре таблицы, в каждой из которых по 10 разных слов (имена существительные в единственном числе, в именительном падеже, не имеющие значительных различий по количеству букв, логически не связанные). Две таблицы небольшого размера – малые таблицы, две большого размера (воспринимаются на расстоянии двух-четырех метров).

Работа проводится в четыре этапа.

1. *Исследование зрительной памяти.* Испытуемым показывают вывешенную на доске первую большую таблицу с 10 словами в течение 1 мин. Затем таблицу убирают, и через 10 с перерыва каждый испытуемый в течение 1 мин записывает запомнившиеся слова. После этого контролируют правильность их запоминания. Отдых – 3 мин.

2. *Исследование слуховой памяти*. Преподаватель читает вслух 10 слов из первой таблицы в течение 1мин. Затем через 10 с перерыва каждый студент записывает в течение 1 мин. Запомнившиеся слова. После этого проверяют правильность их запоминания. Отдых – 3 мин.

3. *Исследование комбинированной слухомоторной памяти*. Преподаватель читает вслух 10 слов из второй малой таблицы. Студенты слушают слова в течение 1 мин, повторяют их шепотом, «записывают» в воздухе. Через 10 с перерыва записывают в тетради запомнившиеся слова. Затем проверяют правильность их запоминания. Отдых – 3 мин.

4. *Исследование комбинированной зрительно-слухомоторной памяти*.

Студенты слушают слова из второй большой таблицы, читаемые преподавателем, видят слова в течение 1 мин (таблица вывешена на доске), повторяют их шепотом, «записывают» в воздухе. После 10 с перерыва записывают в тетради запомнившиеся слова в течение 1 мин.

Показатели, определяющие вид памяти

Вид памяти	Количество слов для запоминания, а	Количество запомнившихся слов, б	Коэффициент памяти, б/а
Зрительная			
Слуховая			
Комбинированная слухомоторная			
Комбинированная зрительно-слухомоторная			

Оформление работы.

1. По результатам работы оформите таблицу с собственными данными

(табл. П.2,3).

2. По итогам исследования рассчитайте коэффициенты различных видов памяти для студентов группы (отношение числа запомнившихся слов – б к числу слов для запоминания - а).

3. Сделать выводы о преобладающем виде памяти.

4. Определение типа ВНД у человека (по психомоторной реакции – тейпинг-тест).

Согласно И.П. Павлову, существуют четыре основных типа ВНД: 1) сильный, уравновешенный, подвижный (характерен для темперамента по Гиппократу - сангвиника); 2) сильный уравновешенный, неподвижный (характерен для флегматика); 3) сильный неуравновешенный (характерен для холерика); 4) слабый (характерен для меланхолика).

Цель работы: ориентировочное определение своего типа ВНД.

Для работы необходимы бланки, разделенные на шесть квадратов (3,0 х 3,0 см), расположенных в два ряда, карандаш, секундомер.

По команде преподавателя студенты в течение 5 с грифелем карандаша стучат в квадрате 1 с максимальной скоростью, стараясь не попадать в одно и то же место. Через 5с по команде преподавателя переходят к квадрату 2 и снижают скорость в 2 раза. Далее сохраняется тот же порядок: во всех нечетных квадратах темп максимальный, во всех четных – в два раза ниже. При этом время нанесения точек в каждом квадрате 5с. для определения типа ВНД по И.П. Павлову необходимо оценить силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Силу нервных процессов оценивают числом нечетных квадратов, в которых стабильно удерживается максимальный темп. При результате 3 (все 100% нечетных квадратов) нервные процессы следует считать сильными.

Подвижность нервных процессов оценивают общим числом точек во всех нечетных квадратах. Число, равное 170 и более, свидетельствует высокой подвижности нервных процессов.

Уравновешенность определяют частным от деления суммы точек в нечетных квадратах на сумму точек в четных. Если число от деления равно 2, это свидетельствует об уравновешенности нервных процессов.

Оформление работы.

Подсчитайте количество точек в каждом квадрате, запишите результаты и приступайте к их обработке.

Выпишите в протокол характеристики нервных процессов:

- сила - ….
- подвижность - ….
- уравновешенность - …

Определите тип нервной деятельности.

Сделать выводы относительно совпадения найденного типа ВНД с личным наблюдением. Установите, для какого темперамента по Гиппократу он характерен.

Семинар на тему: "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.

Литература: основная 1, 2 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний**физиологических функций основных систем человека;**умений**пользоваться измерительным оборудованием для проведения физиологического тестирования; **опыта**умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научных представлений о здоровом образе жизни.Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных (ОПК-1) компетенций.

5. **Общие физиологические закономерности сенсорных систем** (4 час).

Лабораторная работа № 1.

1. Двигательная сенсорная система.

Цель: определить точность проприорецептированной чувствительности.

Исследуемый стоит с закрытыми глазами, исследователь придает руке, кисти и пальцам верхней конечности исследуемого определенное положение. По команде исследуемый должен воспроизвести заданное положение симметричной конечностью. Отмечают степень точности воспроизведения и величину ошибок. Эти наблюдения показывают, что человек, на основе проприорецептированной сигнализации, может с известной точностью судить о положении своего тела и отдельных его частей.

Опыт с динамометром. Исследуемый берет в руки динамометр и под контролем зрения дважды нажимает его с умеренной (определенной) силой. Через небольшой интервал–20-30 сек., следует воспроизвести тоже самое усилие, но уже с закрытыми глазами. Наибольшие различия в показателях указывают на точность проприорецептированной сигнализации.

Сделать выводы.

2. Вестибулярная сенсорная система.

Раздражение вестибулярного аппарата (в кресле Барани).

Исследуемый усаживается во вращающийся стул (кресло Барани),

который приводится в равномерное вращение. После 10-12 вращений и последующей остановки можно наблюдать нистагм глаза, т.е. ритмичные движения глаз – быстрые в сторону вращения и медленные в противоположную сторону вращения. Чем объясняется это явление?

В другом исследовании после вращения испытуемый должен быстро пройти по прямой линии. При этом наблюдается значительное отклонение туловища от прямой линии в одну из сторон. Чем вызвано это отклонение и в какую сторону оно происходит?

Сделать выводы.

3. Слуховая сенсорная система.

Определение остроты слуха и наличие костной проводимости.

Исследуемый отходит на 4-5 метров, становится спиной к исследователю и закрывает одно ухо. Исследователь со звучащим предметом постепенно удаляется от исследуемого, пока тот не перестанет слышать звук. Для изучения костной проводимости звуков прикладывают ножку звучащего камертона к различным частям черепа: сосцевидному отростку, темени, затылку. При этом слышен звук камертона. Повторяют тоже самое, но предварительно плотно закрывают уши ватой. Звук все-таки слышен. Очевидно, он доходит до рецептивных клеток не через наружное слуховое отверстие, через кости черепа. Следовательно, кости черепа способны проводить звук. Для определения различий в воздушной и костной проводимости необходимо приложить ножку звучащего камертона к верхушке черепа и не открывать уши до тех пор, пока будет слышен звучащий предмет. Как только звук перестает восприниматься, необходимо приблизить камертон к наружному слуховому проходу (вынуть вату из ушей). Звук становится слышен. Следовательно, воздушная проводимость выше костной.

Сделать выводы.

4. Зрительная сенсорная система.

Обнаружение реакций зрачков и определение остроты зрения.

Реакция зрачка. Поставить испытуемого лицом к свету, рассмотреть ширину обоих зрачков. Один глаз закрыть рукой и проследить изменение ширины зрачка открытого глаза. Зрачок расширяется. Через 0,5-1 мин. быстро отнять руку. Как называется данный вид реакции? Дать объяснения.

При закрывании обоих глаз зрачки расширяются сильнее, чем при закрывании одного глаза и снова на свет сужаются.

Исследуемому предлагают смотреть сначала вдаль, затем фиксировать взором какой-нибудь предмет (карандаш, ручку), удаленный приблизительно на 16 см. Происходит сужение обоих глаз. Как называется этот вид реакции? Дать объяснение.

Острота зрения. Для определения остроты зрения пользуются буквенными пробами. Исследуемый усаживается на расстояние 5м от хорошо совещенной таблицы. Один глаз закрывается. Определяют, какой ряд таблицы он видит ясно в состоянии покоя и после работы до отказа (бег на

месте или отжимание на руках). Сопоставляя результаты исследования зрения в покое и после работы до отказа, можно отметить различную остроту зрения для левого и правого глаза и уменьшение остроты зрения после мышечной работы.

Определение поля зрения. Поле зрения, это часть пространства видимая неподвижным взглядом. Измеряется с помощью специального прибора, который называется периметром. Периметр состоит из металлического полукруга, разделенного на градусы. Полукруг может вращаться вокруг оси, располагаясь в различных плоскостях.

Исследуемый садится спиной к свету, фиксирует правым глазом белый кружок дуги, а левый глаз закрыт ладонью. Исследователь устанавливает полукруг горизонтально и ведет по нему марку, начиная от периферии. Исследуемый сообщает о моменте появления белой марки перед его взором, когда отчетливо видит две точки. Отмечается число градусов и угол, под которым испытуемый видит две эти точки. Затем полукруг поворачивают на 45 градусов, марку отводят к периферии. Измерения проводят снова. Найденную точку наносят на соответствующий меридиан круга. Исследование повторяют при вертикальном положении дуги еще для 2-3 промежуточных меридианов, т.к. поле зрения неодинаково в различных меридианах. Книзу и снаружи оно больше, чем внутри и кверху. Соединив точки, найденные на разных меридианах, получают пространство, которое и является полем зрения. Поле зрение на разные цветах различно. Обратить внимание на связь поля зрения со спортивной специализацией.

Сделать выводы.

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.

6. **Система крови** (6 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.

7. **Физиология кровообращения** (6 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.

8. **Физиология дыхания** (4 час)- учебные групповые дискуссии.

Лабораторная работа № 1. Внешнее дыхание и его показатели.

Цель: определить ЖЕЛ и ее составляющие.

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие, 2 часть).

1. Изучение статических параметров системы внешнего дыхания.

ЖЕЛ регистрируется с помощью спирографа. Испытуемый сидит прямо перед аппаратом. Производит максимально глубокий вдох. Нос зажимается специальным зажимом. Вставляет в рот дезинфицированный загубник и делает медленный максимальный выдох. Записывается спирограмма.

Измерение производится по спирограмме от уровня максимального вдоха до уровня максимального выдоха.

Зарисовать полученную спирограмму.

Сделать выводы.

2. Изучение динамических параметров системы дыхания.

1). *Определить МОД в* покое и при мышечной работе. Минутный объем дыхания (МОД) - объем воздуха, который вентилируемая в легких за 1 мин. В состоянии покоя колеблется от 6 до 8 л/мин. При физической нагрузке может достигать 120-180 л/мин.

Использовать газовый счетчик (а) или рассчитать по спирограмме (б).

а). Испытуемый берет дезинфицированный загубник в рот и в течение всего опыта дышит ртом через клапанное устройство газового счетчика. Нос зажимают специальным носовым зажимом. Подсчитывают частоту дыхания (по движению стрелки счетчика) и объем выдохнутого воздуха в покое и во время физической нагрузки на велоэргометре в течение 3 мин.

б). Расчет МОД по спирограмме: МОД = ЧД х ДО

2). *Частота дыхания (ЧД)* - определяется по количеству зубцов спирограммы за 1 мин; Дыхательный объем (ДО)- по высоте зубцов (измерить каждый зубец, найти среднее значение).

3). *Определить МВЛ.*

Максимальная вентиляция легких (МВЛ)- объем воздуха, который может быть провентилирован через легкие в течение 1 мин. Предельно интенсивного произвольного дыхания (Максимально глубокого и частого).

В норме МВЛ составляет 70-150 л/мин. У спортсменов может достигать 200 л/мин. Определить величину МВЛ по отрезку спирограммы за 15 сек и

умножить на 4 (привести к 1 минуте).
Использовать этот показатель для оценки резерва дыхания (РД)
РД = МВЛ — МОД

РД - объем воздуха, на который может быть увеличена легочная вентиляция за 1 мин интенсивного дыхания.
Результаты опыта занести в таблицу.
Сделать выводы.

Семинар по теме "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).

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.

9. Пищеварение (4 час) - учебные групповые дискуссии.

Теоретическое обсуждение вопросов, связанных с особенностями пищеварения в полости рта, желудке, 12 - перстной кишке, тонком и толстом кишечнике. Механизмы регуляции работы органов пищеварения. Влияние мышечной деятельности на пищеварение. Методы исследования желудочно-кишечного тракта.

Литература: основная 1, 3, 4 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний**физиологических функций основных органов и систем человека; **умений**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 компетенций (ОПК-1).

10. Общая характеристика выделительных процессов (4 час.)

Теоретическое обоснование выделительных процессов. Основные функции почек и методы их исследования. Особенности кровообращения в почках. Процесс мочеобразования: гломерулярная фильтрация и канальцеваяреабсорбция. Регуляция мочеобразования. Состав мочи. Мочевыделение и мочеиспускание. Выделительная функция потовых желез. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

Семинар по теме: "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

Литература: основная 1, 2 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний**физиологических функций основных органов и систем человека; **умений**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 компетенций (ОПК-1).

11. Железы внутренней секреции (4 час) - проблемное обучение

Теоретическое обсуждение вопросов, связанных с функциями желез внутренней секреции и их роли в регуляции систем организма в покое и при мышечной деятельности. Значение желез внутренней секреции в формировании адаптивных реакций. Уметь обосновать значение гормонов в мобилизации энергетических и пластических ресурсов организма и регуляции гомеостаза в обеспечении мышечной работоспособности, а также обосновать опасность использования анаболических стероидов.

Семинар по теме: "Железы внутренней секреции"

Контрольные вопросы:

1. Общая характеристика эндокринной системы, понятие о гормонах.
2. Функции гипофиза, щитовидной, паращитовидных, надпочечников, поджелудочной, вилочковой, и половых желез и их роль в жизнедеятельности организма.
3. Роль желез внутренней секреции в обеспечении мышечной деятельности

Литература: основная 1, 2 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний**физиологических функций основных органов и систем человека; **умений**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 компетенций (ОПК-1).

12. Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений (4 часа).

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 ($О_2$З), кислородный долг ($О_2$Д) 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 ($О_2$З), кислородный долг ($О_2$Д) 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.

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 упражнений и применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1), профессиональных (ПК-8)компетенций.

15. Семинар по теме «Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений» (2 часа) – круглый стол

Цель: ознакомить с понятием физическое упражнение; рассмотреть классификацию физических упражнений; дать характеристику циклических упражнений различной относительной мощности.

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.

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.

16. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (2 часа).

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.

17. Семинар по теме «Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности» (2 часа) – проблемное обучение

Цель: ознакомить с понятиями врабатывание, восстановление, утомление; рассмотреть физиологические закономерности процессов врабатывания и восстановления; дать характеристику истинного и ложного устойчивого состояния.

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.

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;**навыков** владения основными методами исследований во время выполнения физических упражненийи применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-9), профессиональных (ПК-8)компетенций.

18. Физиологические основы двигательных навыков (2 часа)

Лабораторная работа № 1. «Значение постоянства внешнего стереотипа при осуществлении двигательных навыков».

Испытуемый выполняет:

1. Стойка «смирно» - с открытыми и закрытыми глазами.

2. Имитация попеременного двухшажного лыжного хода – с открытыми и закрытыми глазами.

3. Боковое равновесие – с открытыми и закрытыми глазами.

Установить величину колебаний тела испытуемого при выполнении любого из приведенных упражнений время удержания равновесия. Сделать выводы о роли различных сенсорных систем в формировании данных двигательных навыков.

Лабораторная работа № 2.«Постоянство динамического стереотипа в автоматизированных двигательных навыках(на примере ходьбы)».

Испытуемому предлагается выполнить ходьбу в равномерном темпе (каблуки покрыты мелом). Нанести на пол линию и пройти по прямой. Установить изменение величины шагов и отклонения от прямой линии. Отметить постоянство динамического стереотипа в автоматизированных движениях по данным частоты и длины шагов. Сделать выводы.

Лабораторная работа № 3. «Взаимодействие верхних и нижних конечностей при выполнении целостных движений».

Сидя за столом все студенты делают вращательные движения правой ногой в плоскости пола по часовой стрелке. Одновременно с движением ногой производят движение рукой по столу против часовой стрелки.

У доски во время вращательного движения правой ногой в плоскости пола по часовой стрелке обследуемый пытается написать на доске букву «Д».

Эти опыты свидетельствуют о наличии весьма прочных рефлекторных отношений между движениями рук и ног.

Описать характер двигательных реакций и сделать выводы.

Лабораторная работа №4. «Анализ связи между движениями и дыханием в ходе выполнения в разной степени закрепленных двигательных навыков».

В условиях работы на велоэргометре умеренной мощности производится определение частоты дыхания и движений. Определение производится после периода врабатывания (спустя 5 минут после начала работы) в течение 3-х минут. Далее вычисляется соотношение частоты движений и дыхания (количество оборотов велоэргометра на один дыхательный цикл) для каждой минуты наблюдения.

Проанализировать полученные данные, сделать выводы.

Лабораторная работа № 5. «Эффективность движений в связи с осуществлением их на различных фазах дыхания».

Испытуемый производит сжимание кистевого динамометра при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

Отметить при каких условиях проявляется большая степень силы мышц при кратковременной задержке дыхания.

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 и применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1).

19. 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).

20. Семинар по теме «Физиологические механизмы адаптации организма в процессе спортивной тренировки» (2 часа) –учебные групповые дискуссии.

Цель: ознакомить с понятием адаптация, общий адаптационный синдром; рассмотреть стадии адаптации к физическим нагрузкам, механизмы и особенности деадаптации.

План:

1. Понятие об адаптации, общем адаптационном синдроме.
2. Адаптация к физическим нагрузкам.
3. Охарактеризовать стадии адаптации.
4. Дезадаптация организма к физическим нагрузкам.
5. Характерные особенности деадаптации.
6. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация.

Литература: основная 2, 4; дополнительная 3, 6,10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний**о процессах, 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**применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1).

21. Физиологические основы спортивной тренировки (4 часа) – проблемное обучение.

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_2начинает 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.

22. Семинар по теме «Физиологические основы спортивной тренировки» (2 часа) – учебные групповые дискуссии

Цель: ознакомить с понятиями спортивная тренировка, тренированность, тренируемость; рассмотреть функциональные эффекты тренировки; дать физиологическую характеристику периодам спортивной тренировки и обоснование пороговых тренировочных нагрузок в спорте.

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.
9. Физиологическая характеристика принципа сочетания тренировочных нагрузок с отдыхом (повторность)

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.

23. Семинар по теме «Физиологические основы оздоровительной тренировки» (2 часа) – проблемное обучение

Цель: ознакомить с понятиями оздоровительная тренировка, физическое состояние; рассмотреть эффекты оздоровительной тренировки; определить роль физической культуры в условиях современной жизни.

План:

1. Дать понятие оздоровительной тренировки.
2. Эффекты оздоровительной тренировки.
3. Основные формы оздоровительной физической культуры.
4. Здоровый образ жизни, влияние образа жизни на здоровье человека.
5. Роль физической культуры в условиях современной жизни.
6. Понятие о гиподинамии и гипокинезии.
7. Тип и величина физической нагрузки.

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.

24. Семинар по теме «Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды» (2 часа)– учебные групповые дискуссии.

Цель: ознакомить с понятиями акклимитизация, биологические ритмы, десинхроноз; рассмотреть физиологические механизмы адаптации организма спортсменов к особым условиям внешней среды.

План:

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.

Литература: основная 2, 4; дополнительная 3, 6, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** оособых условиях внешней среды; особенностях адаптации организма к особым условиям внешней среды; **умений**определять у спортсменовпризнаки десинхроноза; **опыта**применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирование общепрофессиональных (ОПК-1).

25. Семинар по теме **«**Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов» (1 час) – круглый стол

Цель: ознакомить с понятиями спортивный отбор и спортивная ориентация; рассмотреть наследуемость проявления физических качеств и морфофункциональных особенностей; охарактеризовать критические и сенситивные периоды в развитии физических качеств.

План:

1. Дать понятие спортивному отбору и спортивной ориентации.
2. Наследуемость морфофункциональных особенностей.
3. Наследуемость проявления физических качеств.
4. Критические и сенситивные периоды в развитии физических качеств.

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.

26. Семинар по теме «Физиологические основы спортивной тренировки женщин» (1 час) – круглый стол

Цель: изучить морфофункциональные особенности женского организма; рассмотреть особенности развития физических качеств у женщин и особенности влияния больших физических нагрузок на организм спортсменок; охарактеризовать работоспособность организма женщин в различные фазы ОМЦ.

План:

1. Морфофункциональные особенности женского организма.
2. Особенности развития физических качеств у женщин.
3. Изменение функций организма женщин в процессе тренировок.
4. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
5. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.

Литература: основная 2, 4; дополнительная 3, 6, 8, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний**о морфофункциональных особенностях женского организма; влиянии фаз овариально-менструального цикла наработоспособность женщин; **умений**подбирать и дозировать физическую нагрузку в различные фазы овариально-менструального цикла; **опыта**применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирование общепрофессиональных (ОПК-1).

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	4	Устный опрос, тестирование
2.	Биоэлектрические явления в тканях	6	Устный опрос, тестирование

3.	Физиология нервно-мышечного аппарата	6	Устный опрос, защита рефератов
4.	Физиология нервной системы	6	Устный опрос, защита рефератов
5.	Высшая нервная деятельность	6	Устный опрос, тестирование
6.	Физиология сенсорных систем	8	Устный опрос, защита рефератов
7.	Система крови	8	Устный опрос, защита рефератов
8.	Физиология кровообращения	8	Устный опрос, защита рефератов
9.	Физиология дыхания	8	Устный опрос, защита рефератов
10.	Физиология пищеварительных процессов	6	Устный опрос, тестирование
11.	Обмен веществ и энергии	8	Устный опрос, тестирование
12.	Общая характеристика выделительных процессов.	6	Устный опрос, тестирование
13.	Тепловой обмен	6	Устный опрос, тестирование
14.	Физиология желез внутренней секреции	8	Устный опрос, тестирование
Всего		**94**	
Раздел (Модуль) 2. «Спортивная физиология»			
15.	Общая характеристика спортивной физиологии.	2	Устный опрос
16.	Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений.	4	Устный опрос, тестирование
17.	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	4	Устный опрос, тестирование
18.	Физиологические основы двигательных навыков.	2	Устный опрос, тестирование
19.	Физиологические механизмы развития физических качеств.	4	Устный опрос, тестирование
20.	Физиологические механизмы адаптации организма в процессе спортивной тренировки.	4	Устный опрос
21.	Физиологические основы спортивной тренировки.	4	Устный опрос, тестирование

22.	Физиологические основы оздоровительной тренировки.	2	Устный опрос, тестирование
23.	Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	2	Устный опрос, тестирование
24.	Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	2	Устный опрос
25.	Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.	4	Устный опрос, тестирование
26.	Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	2	Устный опрос, тестирование
	Всего	**36**	
	Итого:	**130**	

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:

6. Общая характеристика выделительных процессов
7. Почки и их функции
8. Мочеобразование. Строение почечного фильтра
9. Регуляция деятельности почек. Осморегуляция.
10. 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:

7. Понятие об адаптации, общем адаптационном синдроме.
8. Адаптация к физическим нагрузкам, стадии адаптации.
9. Дезадаптация организма к физическим нагрузкам.
10. 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

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 B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта. C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта. 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	**Уметь (стандартный уровень):** - контролировать физическое состояние организма с помощью физиологических методов исследования; **Иметь опыт (эталонный уровень):** - дозирования и регулирования физических нагрузок
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 B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта. B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). C/02.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта. C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта. C/04.6 Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-	**Знать (пороговый уровень):** – физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах, в том числе и при выполнении физических нагрузок - физиологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации **Уметь (стандартный уровень):** - планировать проведение мониторинга и оценки качества реализации дополнительных образовательных программ (в области физической культуры и спорта) с использованием

	правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации	физиологических тестов; - проводить отбор обучающихся в спортивно-оздоровительные группы и группы по видам спорта **Иметь опыт (эталонный уровень):** – 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 B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта. B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). C/02.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта. C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва	**Знать (пороговый уровень):** – физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах, в том числе и при выполнении физических нагрузок; - средства и методы определения динамики физической подготовленности занимающихся в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях; **Уметь (стандартный уровень):**

	команды субъекта по виду спорта. С/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	- планировать проведение мониторинга и оценки качества реализации дополнительных образовательных программ (в области физической культуры и спорта) с использованием физиологических тестов; - 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; - контролировать физическое состояние организма с помощью физиологических методов исследования; **Иметь опыт (эталонный уровень):** – 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; - дозирования и регулирования физических нагрузок
ПК-8 Способен	**05.003** Тренер	**Знать (пороговый**

осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации.	B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта. B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта. 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	**уровень):** - средства и методы определения динамики физической подготовленности занимающихся в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях **Уметь (стандартный уровень):** - планировать проведение мониторинга и оценки качества реализации дополнительных образовательных программ (в области физической культуры и спорта) с использованием физиологических тестов; - 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; - контролировать физическое состояние организма с помощью физиологических методов исследования. **Иметь опыт (эталонный уровень):** – 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 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, выполнение письменных домашних заданий, контроль самостоятельной работы студентов (в устной и письменной форме). Студенты пишут рефераты на темы, посвященные методам исследования физиологических систем организма.

Основные формы промежуточного контроля – зачет и экзамен. В третьем семестре сдают зачет по разделам: физиология возбудимых тканей, нервно-мышечный аппарат, нервная система, высшая нервная деятельность, сенсорные системы, произвольные движения. В четвертом семестре студенты сдают экзамен по всем пройденным темам раздела «Общая физиология». В пятом семестре студенты сдают экзамен по разделу «Спортивная физиология».

Темы рефератов:

1. Современные методы исследования нервно-мышечного аппарата.

2. Современные методы исследования центральной нервной системы.
3. Современные методы исследования сенсорных систем.
4. Современные методы исследования системы крови.
5. Современные методы исследования сердечно-сосудистой системы.
6. Современные методы исследования системы дыхания.

Реферат представляется преподавателю в рукописном виде, объем работы не менее 10 листов. Рефераты должны быть оформлены соответственно следующим требованиям:

1. Титульный лист (с указанием названия учебного заведения, факультета, курса, группы и ФИО студента, ФИО преподавателя).
2. План.
3. Рассматриваемые методы исследования.
4. Список использованной литературы.

7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Варианты тестовыхзаданий по дисциплине «Физиология человека»

Инструкция по выполнению работы

Студентам предлагается выполнение заданий безмашинногопрограммированного 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

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 субмаксимальной мощности.
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. Причины утомления при различных упражнениях
14. Физиологические закономерности восстановительных процессов после физической работы.
15. Энергетические траты при упражнениях различной мощности.
16. Двигательная память. Ее значение при формировании навыков. Роль афферентации (обратных связей) в формировании двигательных навыков в избранном виде спорта.
17. Динамический стереотип и экстраполяция в спортивных двигательных навыках.
18. Физиологические основы управления произвольными движениями.
19. Фазы формирования двигательного навыка. Роль сенсорных систем, первой и второй сигнальных систем в формировании двигательного навыка.
20. Физиологические факторы, определяющие силу мышц.
21. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества.
22. Физиологические обоснование методов развития мышечной силы.
23. Физиологическая характеристика быстроты движений.
24. Физиологические факторы, определяющие выносливость.
25. Внешнее дыхание и выносливость.
26. Мышечный аппарат и выносливость.
27. Система крови и выносливость.
28. Сердечно-сосудистая система и выносливость.
29. Анаэробная работоспособность и выносливость.
30. Аэробная работоспособность организма и выносливость.
31. Физиологические обоснование методов развития выносливости.
32. Физиологические механизмы адаптации организма к недостатку кислорода при пониженном барометрическом давлении.
33. Срочный, отставленный в суммарный (кумулятивный) эффекты спортивной тренировки.
34. Физиологическое обоснование пороговых тренирующих нагрузок в спорте.
35. Физиологическое обоснование принципа индивидуализации.
36. Физиологические основы тренировки юных спортсменов.
37. Физиологическая характеристика величины тренировочных нагрузок.
38. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
39. Физиологическое обоснование принципов обучения технике движений в избранном виде спорта.
40. Тренировочные эффекты в избранном виде спорта. Обратимость и специфичность тренировочных эффектов.

41. Особенности высшей нервной деятельности у детей и учет их при занятиях спортом.
42. Особенности развития двигательных качеств у детей.
43. Дезадаптация организма к физическим нагрузкам (обратимость тренировочных эффектов).
44. Тренированность и тренируемостъ.
45. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.
46. Физиологическое понимание спортивной формы и характеристика соревновательного периода.
47. Особенности дыхания и кровообращения у лип пожилого возраста и учет их при занятиях физической культурой.
48. Физиологически характеристика принципа сочетания тренировочных нагрузок с отдыхом (повторность).
49. Особенности сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов.
50. Учет паспортного и биологического возраста в процессе физического воспитания.
51. Физиологическое обоснование увеличения и уменьшениятренировочной нагрузки избранном виде спорта.
52. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки.
53. Механизмы терморегуляции при мышечной деятельности.
54. Показатели тренированности при дозированной и предельной работе.
55. Физиологическая характеристика оздоровительной физической культуры.
56. Физиологическая характеристика вида спорта, в котором специализируетесь.
57. Кислородный долг и восстановление энергетических запасов организма.
58. Активный отдых по И.М.Сеченову и его значение в спорте.
59. Физиологическая характеристика спортивного отбора.
60. Показатели основных физиологических систем организма (кровь, кровообращение, дыхание) в покое и их максимальные изменения при мышечной деятельности.

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.

Технология case-study

Целью метода кейсов является:
- развитие аналитического мышления;
- развитие практических навыков работы с информацией;
- освоение современных физиологических технологий;
- повышение коммуникативной компетентности;
- развитие навыков конструктивной критики;
- повышение мотивации к обучению и профессиональному развитию.

Кейс-технология ориентированы на решение следующих **задач**:

- овладеть навыками и приемами всестороннего анализа ситуаций из сферы профессиональной деятельности;
- отработать умение востребовать дополнительную информацию, необходимую для уточнения исходной ситуации;
- приобрести навыки применения теоретических знаний для решения практических проблем;
- развить навыки принятия решений в ситуации неопределенности;
- приобрести навыки ясного и точного изложения собственной точки зрения в устной или письменной форме;

- выработать умение осуществлять презентацию, то есть убедительно преподносить, обосновывать и защищать свою точку зрения;
- отработать навыки конструктивного критического оценивания точки зрения других;
- научиться самостоятельно принимать решения на основе группового анализа ситуации.

Структура кейс-заданий зависит от вида кейса и его целей.

Вводная часть – дает общую информацию о «кейсе». Она может содержать «вызов» – небольшое вступление, предисловие, интригующее читателя. Существуют следующие варианты предисловия: определенная сюжетная завязка, которая вызовет интерес к рассматриваемой ситуации; исходные данные исследования, глоссарий терминов, ключевые моменты; формулировка вопросов для исследования и т.п. В вводной части может излагаться гипотеза, которую нужно подтвердить или опровергнуть в процессе решения кейса.

Основная часть – контекст, случай, проблема, факты.

Завершающая часть или материалы для решения представляет дополнительную информацию, которая позволит лучше разобраться в «кейсе»: вопросы, библиография, фотографии персонажей, схемы, таблицы.

Пример кейс-задания

1. При выполнении лабораторных работ по темам **«Физиология возбудимых тканей. Биоэлектрические явления в тканях»** студентам предлагается провести виртуальный эксперимент с помощью программного обеспечения LuPraFi-Sim., а затем решить ситуационные задачи:

1) В эксперименте обнаружено, что нервное волокно способно генерировать 300 потенциалов действия в секунду, а мышечное -максимум 100. Сделайте заключение о лабильности этих структур.

2) У спортсмена определили хронаксию мышцы сгибателя пальца - 0,0015 с, мышцы разгибателя пальца - 0,0030 с. Сравните уровень возбудимости этих мышц.

3)В какие фазы ПД мембрана клетки имеет снаружи отрицательный, а на внутренней поверхности - положительный заряд?

Оценка за кейс-задание выставляется по четырех балльной шкале.

«Отлично» – кейс–задание выполнено полностью, в рамках регламента, установленного на публичную презентацию, студент(ы) приводит (подготовили) полную четкую аргументацию выбранного решения

на основе качественно сделанного анализа. Демонстрируются хорошие теоретические знания, имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему(ы) и причины ее (их) возникновения. В случае ряда выявленных проблем четко определяет их иерархию. При устной презентации уверенно и быстро отвечает на заданные вопросы, выступление сопровождается приемами визуализации. В случае письменного отчета-презентации по выполнению кейс-задания сделан структурированный и детализированный анализ кейса, представлены возможные варианты решения (3-5), четко и аргументировано обоснован окончательный выбор одного из альтернативных решений.

«Хорошо» – кейс–задание выполнено полностью, но в рамках установленного на выступление регламента, студент(ы) не приводит (не подготовили) полную четкую аргументацию выбранного решения. Имеет место излишнее теоретизирование, или наоборот, теоретическое обоснование ограничено, имеется собственная точка зрения на проблемы, но не все причины ее возникновения установлены. При устной презентации на дополнительные вопросы выступающий отвечает с некоторым затруднением, подготовленная устная презентации выполненного кейс-задания не очень структурирована. При письменном отчете-презентации по выполнению кейсзадания сделан не полный анализ кейса, без учета ряда фактов, выявлены не все возможные проблемы, для решения могла быть выбрана второстепенная, а не главная проблема, количество представленных возможных вариантов решения – 2-3, затруднена четкая аргументация окончательного выбора одного из альтернативных решений.

«Удовлетворительно» – кейс–задание выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выступление регламента, студент(ы) расплывчато раскрывает решение, не может четко аргументировать сделанный выбор, показывает явный недостаток теоретических знаний. Выводы слабые, свидетельствуют о недостаточном анализе фактов, в основе решения может иметь место интерпретация фактов или предположения, Собственная точка зрения на причины возникновения проблемы не обоснована или отсутствует. При устной презентации на вопросы отвечает с трудом или не отвечает совсем. Подготовленная презентация выполненного кейс-задания не структурирована. В случае письменной презентации по выполнению кейсзадания не сделан детальный анализ кейса, далеко не все факты учтены, для решения выбрана второстепенная, а не главная проблема, количество представленных возможных вариантов решения – 1-2, отсутствует четкая аргументация окончательного выбора решения.

«Неудовлетворительно» – кейс-задание не выполнено, или выполнено менее чем на треть. Отсутствует детализация при анализ кейса, изложение устное или письменное не структурировано. Если решение и обозначено в выступлении или отчете-презентации, то оно не является решением проблемы, которая заложена в кейсе.

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.

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. Перечень технических средств обучения: 1. Лазерные терапевтические комплексы Калужского медико-технического лазерного центра «Узор 3К», «Узор 3КС» 2. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы «MonarkExerciseAB». 3. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100» 4. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программного приложения «MetaSoft 3» 5. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ» 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 7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM. 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. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см. 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: очная
Курс – 1,2
Семестр – 1, 2, 3, 4
Итоговая форма контроля: зачет 2 сем.
экзамен 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 7
5. Содержание дисциплины 7
5.1. Количество часов по темам занятий 7
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий 10
6. Самостоятельная работа студентов 33
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 37
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 37
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 41
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 41
7.2.2 Тестовые задания 41
7.2.3. Вопросы к зачету и экзамену 46
8. Перечень основной и дополнительной литературы 48
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля) 48
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 51
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 52

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 05.005 D/04.5 05.005 F/03.6	УК-7; ОПК-6; 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; ОПК-3, ОПК-15; ПК-1
Типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения	05.005 D/01.5 05.005 F/03.6	УК-7; 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; ОПК-15
Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением	05.005 F/02.6	УК-7; ОПК-3, ОПК-15; ПК-1
Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств	05.005 F/03.6	ОПК-7; ОПК-15
Уметь:		
Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения, физической активности	05.005 D/01.5	УК-7; ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14; 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	05.005 D/04.5	ОПК-15

противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам		
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; ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14; 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 продолжительных физических нагрузок	05.005 D/04.5	УК-7; ОПК-1, ОПК-3
Использовать типовые методики разработки программ физической подготовки и физического развития населения	05.005 F/03.6	УК-7; ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14; ПК-1, ПК-6
Составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения	05.005 F/03.6	УК-7; ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14; 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; ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14; ПК-1, ПК-6
Владеть:		
Организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения	05.005 D/01.5	ОПК-1; ПК-1, ПК-6
Контроль выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения	05.005 D/01.5	ОПК-1; ПК-1, ПК-6
Подбор рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической	05.005 D/04.5	ОПК-1; ПК-1, ПК-6

подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам		
Разъяснение населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности	05.005 D/04.5	ОПК-1; 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; 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 05.005 F/02.6	ОПК-1; ПК-1, ПК-6, 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 и 2 курсах по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (2 семестр) и экзамен (4 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
Контактная работа преподавателей с обучающимися		***200***				
Лекции		78	8	18	10	40
Семинары		56	8	8	6	28
Практические занятия		68	4	12	6	52
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		***4/ 27***	-	***4***	-	***27***
Самостоятельная работа		***237***	***52***	***102***	***50***	***33***
Общая трудоемкость	**часы**	**468**	**72**	**144**	**72**	**180**
	ЗЕ	**13**				

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по темам занятий

1 курс:

№ 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 специальность. Теоретические основы оздоровительной физической культуры (1 семестр)							
1.1.	Введение в специальность	17	-	2	2	-	13
1.2.	ОФК: определение, виды, цели, задачи и средства. Виды оздоровительной физической культуры. Задачи и формы ОФК	17	-	2	2	-	13
1.3.	Сущность и понятие здоровья. Компоненты здорового образа жизни	19	-	2	2	2	13
1.4.	Двигательная активность, как компонент здорового образа жизни. Формирование потребности у населения в занятиях физическими упражнениями	19		2	2	2	13
Раздел 2. Авторские и традиционные оздоровительные системы в физкультурно-оздоровительной работе с населением (2 семестр)							
2.1.	Авторские	18	-	2	-	-	16

	оздоровительные системы (П. Иванов, К. Динейка, Н. Амосов, А.Н. Стрельникова, и пр.)						
2.2.	Традиционные оздоровительные системы (Здрава, Йога, Тайцзицюа́нь)	20		2	2	-	16
Раздел 3. Теоретические аспекты фитнеса в оздоровлении населения							
3.1.	Историко-теоретические основы фитнеса	18		2	-	-	16
3.2.	Виды, форматы, программы фитнеса ***(базовая аэробика)***	20		2	2	-	16
3.3.	Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом (спортсооружения, оборудование для группового формата и формата тренажерного зала)	20		2	-	2	16
3.4.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях фитнесом *(требования к одежде, в хореографическом и тренажерном зале)*	21		4	2	4	11
3.5.	Организационно-методическое обеспечение занятий фитнесом	23		4	2	6	11
		212		**26**	**16**	**16**	**154**
	Зачет	4	4				
	Итого:	216	**4**	**26**	**16**	**16**	**154**
				58			

2 курс:

№ п/п	Разделы и темы (модули)	Всего часов	Виды учебных работ				
			Аттес-тация	Лек-ции	Семи-нары	Практ. занят.	Самост. работа
Раздел 1. Направления оздоровительной аэробики (3 семестр)							
1.1.	Фитбол-аэробика	26	-	4	2	2	18
1.2.	Аква-аэробика	24	-	2	2	2	18
1.3.	Силовая аэробика	22	-	4	2	2	14
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением циклических видов спорта (4 семестр)							
2.1.	Оздоровительная	16	-	4	2	6	4

	ходьба и бег						
2.2.	Оздоровительное плавание	14	-	4	2	4	4
2.3.	Ходьба на лыжах	16	-	4	2	6	4
2.4.	Скандинавская ходьба	18	-	6	2	6	4
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением ациклических (игровых) видов спорта							
3.1.	Применение средств игровых видов спорта в оздоровительной рекреации (футбол, волейбол, баскетбол)	18	-	4	4	6	4
3.2.	Традиционные игровые виды спорта (лапта, городки)	18	-	4	4	6	4
Раздел 4. Контроль и обеспечение безопасности при занятиях ОФК							
4.1.	Причины и профилактика травматизма на занятиях ОФК.	22	-	4	4	6	8
4.2.	Оценка состояния занимающихся, контроль и самоконтроль на занятиях ОФК.	22	-	4	4	6	8
4.3.	Применение средств восстановления в ходе оздоровительно-тренировочного процесса.	24	-	6	4	6	8
	Экзамен	27	27				-
	Итого:	**252**	**27**	**50**	**34**	**58**	**83**
				142			
	Всего:	**468**	**31**	**76**	**50**	**74**	**237**
				200			

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

П е р в ы й к у р с :

1 с е м е с т р

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лекция № 1.1.: Введение в специальность – 2 часа.

Специальность 49.04.01 «Физическая культура». Требования к подготовке бакалавров. Область применения. Цель и задачи. Перспективы и карьерный рост.

Семинар № 1: Введение в специальность – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Специальность 49.04.01 «Физическая культура».
2. Требования к подготовке бакалавров. Область применения.
3. Цель и задачи. Перспективы и карьерный рост.

Сочинение «+ и – работы фитнес-инструктором».

Лекция № 1.2.: ОФК: определение, виды, цели, задачи и средства.

Виды оздоровительной физической культуры. Задачи и формы ОФК. – 2 часа.

ОФК: определение, виды, цели, задачи и средства. Виды оздоровительной физической культуры. Задачи и формы ОФК.

Семинарское занятие № 2.: Виды оздоровительной физической культуры. Задачи и формы ОФК – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Оздоровительная физическая культура: цель, задачи и содержание.
2. Виды оздоровительной физической культуры.
3. Формы оздоровительной физической культуры.

Литература:

1. 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

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. 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.

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.

Лекция № 1.3.: Сущность и понятие здоровья. Компоненты здорового образа жизни – 2 часа.

Сущность понятия «здоровье». Критерии состояния здоровья, которые отражают закономерности и особенности процессов роста и развития на отдельных этапах онтогенеза. Основные компоненты здорового образа жизни.

Семинарское занятие № 3. : Сущность и понятие здоровья. Компоненты здорового образа жизни – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность понятия «здоровье». Компоненты здоровья.
2. Понятие и определение здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни.
3. Здоровье населения, социальные аспекты.

Практическое занятие №1 : Сущность и понятие здоровья. Компоненты здорового образа жизни – 2 часа.

Заполнение анкеты и теста для определения уровня ЗОЖ.

Литература:

1. 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

2. 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.

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-6, ПК-2.

Лекция № 1.4. Двигательная активность, как компонент здорового образа жизни. Формирование потребности у населения в занятиях физическими упражнениями. – 2 часа.

Понятие оздоровительной тренировки. Основные принципы оздоровительной тренировки. Средства оздоровительной тренировки: общие и специфические средства.

Основные компоненты оздоровительной тренировки (тип нагрузки, величина нагрузки, продолжительность и интенсивность, и продолжительность интервалов отдыха).

Семинарское занятие № 4: Оздоровительная тренировка как основной компонент здорового образа жизни – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие и принципы оздоровительной тренировки.
2. Характеристика средств оздоровительной тренировки.
3. Методы расчета ЧСС для оздоровительной тренировки.
4. Методы определения интенсивности занятия.

Практическое занятие № 2: Оздоровительная тренировка как основной компонент здорового образа жизни – 2 часа.

Составление конспектов занятия по оздоровительной тренировке для лиц разного пола, возраста и состояния здоровья.

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.

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

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. 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.

2 семестр:

Раздел 2. АВТОСКИЕ И ТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С НАСЕЛЕНИЕМ

Лекция 2.1.: Авторские оздоровительные системы (П. Иванов, К.В.Динейка, Н. Амосов, А.Н. Стрельникова, и пр.) – 2 часа.

История появления 12 заповедей «Детка» П.К. Иванова, их содержание и оздоравливающее воздействие. Оздоровительная система «1000 движений Н. Амосова. Содержание и характеристика 10 уроков психо-физической тренировки К.В Динейки. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.

Литература:

1. 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.

Лекция №2.2. Традиционные оздоровительные системы. – 2 часа.

Идейные основы и содержание «Славянской здравы». Йога как традиционная восточная оздоровительная система. Оздоровительные основы тайцзицюа́нь.

Литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

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.

Семинарское занятие №5.: Применение средств авторских и традиционных систем в ФОР с населением – 2 часа.

Просмотр и обсуждение видеофильмов с авторскими системами и традиционными системами и применением их в ФОР с разными группами населения.

Практическое занятие Традиционные оздоровительные системы – 2 часа.

Раздел 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИТНЕСА В ОЗДОРОВЛЕНИИ НАСЕЛЕНИЯ

Лекция №3.1 Историко-теоретические основы фитнеса (исторические этапы, основные понятия) – 2 часа.

История возникновения и развития фитнеса. Цель и задачи фитнеса. Характеристика видов и направлений фитнеса. Характеристика современных фитнес-программ. Направленность воздействия фитнеса на организм занимающихся.

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
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. 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.

Лекция №3.2 Виды, форматы, программы фитнеса (базовая аэробика) – 2 часа.

История возникновения и развития аэробики. Современные направления оздоровительной аэробики. Построение занятий в оздоровительной аэробике. Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Разновидности оздоровительной аэробики.

Семинарское занятие № 6: История становления аэробики в России – 2 часа.

Просмотр и обсуждение учебного видеофильма «Ритмическая гимнастика» (Т.С. Лисицкая).

Литература:

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. 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

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. 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. 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-6.

Лекция №3.3.: Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом (спортсооружения, оборудование для группового формата и формата тренажерного зала) – 2 часа.

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.

Практическое занятие № 3: Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом – 2 часа.

Деловая игра: «Оборудуй зал (тренажерный зал, зал хореографии)». каждый студент получает условное помещение с заданными размерами и параметрами, где ему необходимо максимально оптимально разместить оборудование для тренажерного зала, зала хореографии. групповых занятий.

Литература:

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. 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

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. 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.

Лекция №3.4 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях фитнесом (требования к одежде, в хореографическом и тренажерном зале) – 4 часа.

Основы техники безопасности в залах разной направленности. Гигиенические нормы. Пропускная способность. Причины травматизма.

Семинар№7 – 2 часа

Вопросы для обсуждения:

1. Оборудование и инвентарь гимнастического зала. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к оборудованию гимнастического зала.
2. Оборудование и инвентарь тренажерного зала. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к оборудованию тренажерного зала.
3. Правила эксплуатации залов для фитнеса. Нормативы площади для фитнес-залов.
4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к фитнес-залам и тренажерным залам.

Практическое занятие – 4 часа.

Разработка правил техники безопасности при проведении занятий в тренажерном зале и зале групповых программ.

Лекция 3.5. Организационно-методическое обеспечение занятий фитнесом (структура занятия). – 4 часа.

Структура занятий фитнесом. Особенности организации частей занятия в разных видах фитнеса. Музыкальное сопровождение занятий фитнесом.

Семинарское занятие № 8: Организационно-методическое обеспечение аэробикой. Классическая и степ-аэробика – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение классической аэробики.
2. Задачи классической аэробики.
3. Характеристика базовых шагов классической аэробики.
4. Базовые шаги степ-аэробики и техника их исполнения.

5. Влияние классической аэробики и степ-аэробики на организм занимающихся.

6. Интенсивность нагрузки на занятиях аэробикой и степ-аэробикой. Понятие ударности.

Практические занятия: Классическая и степ-аэробика – 6 часов.

***Просмотр видеофильма** «Базовые шаги классической аэробики».

***Тренинг**. Разучивание базовых шагов аэробики. Изучение методов разучивания базовых шагов аэробики на практике.

Просмотр видеофильма: Степ-аэробика / реж.-пост. Ю. Белюсева; опер. А. Питинов, А. Переверзев; хореогр. Т. Крапинова. – Россия, ООО «Аэро-медиа», ЭВРИКА ФИЛЬМ, 2004.

***Тренинг**. Разучивание и отработка базовых шагов степ-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. 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. 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

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. 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

6. 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

Лекция 1.1.: Фитбол-аэробика – 4 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.

Семинарское занятие: Фитбол-аэробика – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Терминология фитбол-аэробики, ее значение.
2. Варианты подбора фитбола.
3. Правила проведения занятий на фитболах.
4. Особенности структуры занятия на фитболах.

Практическое занятие: Фитбол-аэробика – 2 часов.

Составление комплексов упражнений с фитболами и проведение занятий.

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. 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.

Лекция 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.

Семинарское занятие: Аквааэробика – 2 часа (

Вопросы для обсуждения:

1. История возникновения аквааэробики.
2. Классификация дополнительного оборудования.
3. Особенности работы на мелкой воде.
4. Характеристика занятий на глубокой воде.
5. Особенности хореографии аквааэробики.
6. Музыкальное сопровождение занятий аквааэробикой.

Практические занятия: Аквааэробика – 2 часов.

Составление комплексов упражнений по аквааэробике на глубокой и мелкой воде.

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. 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.

Лекция 1.3.: Силовая аэробика – 4 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.

Семинарское занятие: Силовая аэробика – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие силы и силовых способностей.
2. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.
3. Средства силовой аэробики.
4. Упражнения с весом собственного тела и с использованием дополнительного оборудования.
5. Содержание подготовительной части занятия по силовой аэробике.
6. Содержание основной части занятия по силовой аэробике.
7. Стретчинг, как часть занятия по силовой аэробике.

Практическое занятие: Силовая аэробика – 2 часов.

Составление комплексов упражнений по силовой аэробике с весом собственного тела и применением дополнительного оборудования.

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. 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. 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
6. 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

Лекция 2.1.: Оздоровительная ходьба и бег – 4 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.

Семинарское занятие: Оздоровительная ходьба и бег – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика дозирования нагрузки на занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.
2. Влияние занятий оздоровительным бегом и ходьбой на организм занимающихся.
3. Условия достижения оздоровительного эффекта при занятиях бегом и ходьбой.
4. Особенности занятий оздоровительным бегом с лицами разного возраста и состояния здоровья.
5. Средства и методы, применяемые в занятиях оздоровительным бегом.
6. Особенности проведения разминки при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.

Практическое занятие: Оздоровительная ходьба и бег – 6 часа.

Составление комплексов упражнений для подготовительной части (разминки) при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом. Расчет пульсовых зон для занимающихся различного возраста.

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.

Лекция 2.2.: Оздоровительное плавание – 4 часа.

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.

Семинарское занятие: Оздоровительное плавание – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика плавания. Цели и задачи оздоровительного плавания.
2. Методика проведения занятий оздоровительным плаванием.
3. Влияние занятий оздоровительным плаванием на организм занимающихся.
4. Условия достижения оздоровительного эффекта плаванием.
5. Особенности занятий оздоровительным плаванием с лицами разного пола, возраста и состояния здоровья.
6. Средства и методы, применяемые в занятиях оздоровительным плаванием.

Практическое занятие: Оздоровительное плавание – 4 часа.

Составление конспектов занятий по оздоровительному плаванию, с лицами разного пола, возраста и состояния здоровья.

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.

Лекция 2.3.: Ходьба на лыжах – 4 часа.

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.

Семинарское занятие: Ходьба на лыжах – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика ходьбы на лыжах. Цели и задачи оздоровительных прогулок на лыжах.

2. Основные ошибки при организации занятий оздоровительными лыжами.

3. Дозирование нагрузки при занятиях лыжами с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

4. Использование ОРУ при занятиях оздоровительными лыжными прогулками.

Практическое занятие: Ходьба на лыжах – 6 часа.

Составление конспектов занятий по оздоровительным прогулкам на лыжах, с лицами разного пола, возраста и состояния здоровья.

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.

Лекция 2.4.: Скандинавская ходьба – 6 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.

Семинарское занятие: Скандинавская ходьба – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. История возникновения скандинавской ходьбы.
2. Показания для занятий скандинавской ходьбой.
3. Оздоровительный эффект от занятий скандинавской ходьбой.
4. Особенности экипировки для занятий.
5. Расчет ЧСС для достижения должного оздоровительного эффекта.

Практическое занятие: Скандинавская ходьба – 6 часа.

Разработка подготовительной и заключительной частей урока с применением палок для скандинавской ходьбы.

Составление конспектов занятий по скандинавской ходьбе, с лицами разного пола, возраста и состояния здоровья.

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.

Раздел 3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ОРГАНИЗОВАННЫЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ АЦИКЛИЧЕСКИХ (ИГРОВЫХ) ВИДОВ СПОРТА

Лекция 3.1.: Применение средств игровых видов спорта в оздоровительной рекреации (футбол, волейбол, баскетбол) – 4 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.

Семинарское занятие: Применение средств игровых видов спорта в оздоровительной рекреации (футбол, волейбол, баскетбол) – 4 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Влияние использования средств футбола, волейбола, баскетбола на организм занимающихся.
2. Условия достижения оздоровительного эффекта при использовании средств футбола, волейбола, баскетбола.
3. Особенности занятий футболом, волейболом, баскетболом с лицами разного возраста и состояния здоровья.
4. Особенности проведения разминки на занятиях ОФК с использованием средств игровых видов спорта.

Практическое занятие: Применение средств игровых видов спорта в оздоровительной рекреации (футбол, волейбол, баскетбол) – 6 часов.

Составление программы мероприятий досуговой деятельности с применением средств ациклических (игровых) видов спорта.

Литература:

6. 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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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.

Лекция 3.2.: Традиционные игровые виды спорта (лапта, городки) – 4 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.

Семинарское занятие: Традиционные игровые виды спорта (лапта, городки) – 4 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика игры «городки».
2. Особенности проведения игры в лапту.
3. Техника выполнения базовых элементов традиционных игр.
4. Особенности игровых площадок для организации и проведения традиционных игр.

Практическое занятие: Традиционные игровые виды спорта (лапта, городки) – 6 часов.

Составление положений по традиционным играм «лапта» и «городки».

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 4. КОНТРОЛЬ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОФК

Лекция 4.1.: Причины и профилактика травматизма на занятиях ОФК – 4 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.

Семинарское занятие: Причины и профилактика травматизма на занятиях ОФК – 4 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Виды травм и тяжесть травм.
2. Меры профилактики травм.
3. Техника безопасности в гимнастическом и тренажерном залах.
4. Признаки утомления.
5. Методы доврачебной помощи при травмах во время занятий фитнесом.
6. Особенности проведения занятий фитнесом с людьми, страдающими диабетом, астмой, ожирением, гипертензией.

Практическое занятие: Причины и профилактика травматизма на занятиях ОФК – 6 часа.

Техника безопасности при проведении занятий в хореографическом и тренажерном залах.

Методы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах и ушибах, кровотечениях, вывихах, растяжениях, переломах, потере сознания, тепловой перегрузке.

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.

Лекция 4.2.: Оценка состояния занимающихся, контроль и самоконтроль на занятиях ОФК – 4 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.

Семинарское занятие: Оценка состояния занимающихся, контроль и самоконтроль на занятиях ОФК – 4 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Оценка ЧСС во время оздоровительной тренировки.
2. Визуальные способы оценки состояния занимающихся.
3. Признаки утомления.
4. Признаки перетренированности.
5. Способы самоконтроля во время оздоровительной тренировки.

Практическое занятие: Оценка состояния занимающихся, контроль и самоконтроль на занятиях ОФК – 6 часа.

Проведение занятий с использованием субъективных и объективных методов оценки реакции организма занимающихся на нагрузку (измерение ЧСС, наблюдение за цветом лица, потоотделением, разговорной речью, реакцией занимающихся в процессе варьирования *impact*ов). Разработка дневников самонаблюдения.

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.

Лекция 4.3.: Применение средств восстановления в ходе оздоровительно-тренировочного процесса – 6 часов.

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.

Семинарское занятие: Применение средств восстановления в ходе оздоровительно-тренировочного процесса – 4 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Психолого-педагогические средства восстановления.
2. Медико-биологические средства восстановления.

3. Комплексное влияние средств восстановления.
4. Применение фармакологических средств восстановления.

Практические занятия: **Применение средств восстановления в ходе оздоровительно-тренировочного процесса – 6 часа.**

Составление и разработка рекомендаций занимающимся различными видами ФОД по использованию разнообразных 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: - Этапы развития оздоровительной физической культуры; - Роль и значение оздоровительной физической культуры.	13 13	Написание и защита реферата
1.2.	Темы рефератов: - Становление и развитие фитнеса; - Травматизм на занятиях фитнесом (виды травм, причины, профилактика).	13 13	Написание и защита реферата
Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни			
2.1.	Темы рефератов: - Двигательная активность и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы для лиц среднего и пожилого возраста; - Характеристика социального явления «здоровый образ жизни.	16	Написание и защита реферата
2.2.	Тема реферата: - Основы построения оздоровительной тренировки.	16	Написание и защита реферата
Раздел 3. Оздоровительные программы аэробной направленности			
3.1	Темы рефератов: - Аэробика как средство физического воспитания.	16	Написание и защита реферата
3.2	Темы рефератов: - Современное оборудование фитнес-центров; - Фитнес-оборудование для зала групповых программ.	16 11	Написание и защита реферата
3.3	Темы рефератов: - Структура и содержание классической аэробики; - Степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры.	16 11	Написание и защита реферата
	Итого:	**154**	

В т о р о й к у р с :

Содержание работы Темы занятий	Кол-во часов	Виды и формы контроля
Раздел 1. Направления оздоровительной аэробики		
Темы рефератов: - Фитбол-гимнастика для детей; - Применение фитболов в программах для лиц старшего и пожилого возраста; - Особенности проведения занятий по аквааэробике с беременными; - Силовая аэробика с пампами; - Аэробно-силовая тренировка с женщинами. -	50	Написание реферата
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением циклических видов спорта		
Тема реферата: - Особенности использования ОРУ при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом. Расчет пульсовой нагрузки для занятий оздоровительной ходьбой и бегом с различным контингентом занимающихся	8	Написание реферата Составление рекомендаций
Тема реферата: - Особенности проведения занятий оздоровительным плаванием с различным половозрастным контингентом населения. Разработка комплекса ОРУ на суше для подготовительной части занятия по оздоровительному плаванию.	4	Написание реферата Составление конспекта
Тема реферата: - Особенности проведения занятий по скандинавской ходьбе. Разработка конспекта занятия по скандинавской ходьбе для оздоровительной группы среднего возраста.	4	Написание реферата Составление конспекта
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением ациклических (игровых) видов спорта		
Темы рефератов: - Лапта как традиционная игра; - Использование средств волейбола и баскетбола для организации ОРФК; - Футбол как доступное и популярное средство самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.	8	Написание реферата
Раздел 4. Контроль и обеспечение безопасности при занятиях ОФК		

Темы рефератов: - Физиологические механизмы восстановления; - Избирательное влияние средств восстановления; Организационно-методические меры по предупреждению несчастных случаев, травм и заболеваний при занятиях ОФК; Составление дневника самоконтроля для занимающихся ОФК.	8 8 8	Написание реферата Проверка дневников самоконтроля с последующим анализом.
Итого:	**83**	

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** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **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 ***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятия вредных привычек ***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 содержание занятий с учетом положений теорий физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **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 ***Умеет:*** разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки ***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 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)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития 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 ***Имеет опыт:*** организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения; 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 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека ***Умеет:*** использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и отказа от использования допинга ***Имеет опыт:*** проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию	***Знает:*** способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с

использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5**Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	населением ***Умеет:*** планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности ***Имеет опыт:*** обучения населения базовым принципам дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки, методам восстановления после продолжительных физических 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** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **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 ***Умеет:*** планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности ***Имеет опыт:*** составления программ физической подготовки, физического развития населения, определение ожидаемых результатов их реализации
ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований,	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	***Знает:*** гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; характеристики и особенности функционирования различных типов спортивных объектов

спортивно-массовых мероприятий	**05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	***Умеет:*** формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек ***Имеет опыт:*** разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для 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 **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населению ***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 ***Имеет опыт:*** разъяснять населению вопросы сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности
ПК-2 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и	***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека ***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятие вредных привычек ***Имеет опыт:*** разъяснения населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности

	методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	
ПК-6 Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** организацию и методики работы спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях ***Умеет:*** оказывать методическое сопровождение организации спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях ***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.

Промежуточный контроль: зачет.

Итоговый контроль: экзамен.

7.2.2 Тестовые задания

1 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. На 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.

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 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. Вопросы к зачету и экзамену

1 к у р с :

Вопросы к зачету

1. Понятия: «культура», «физическая культура», «оздоровительная физическая культура».
2. Цель, задачи предмета «Оздоровительная физическая культура».
3. Основные формы ОФК.
4. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.
5. Закаливание, его эффекты и принципы.
6. Оздоровительная физическая культура и её виды.
7. Образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ.
8. Понятие «оздоровительная тренировка». Компоненты оздоровительной тренировки.
9. Определение и задачи классической аэробики.
10. Структура урока классической аэробики.
11. Музыкальное сопровождение урока классической аэробики.
12. Базовые шаги классической аэробики (методика выполнения).
13. Методы разучивания базовых шагов классической аэробики.
14. Методы составления комбинаций и направления движения.
15. Структура урока степ-аэробикой.
16. Уровни степ-аэробики.
17. Базовые шаги степ-аэробики и техника их исполнения.
18. Влияние степ-аэробики на организм занимающихся.
19. Оборудование и инвентарь для занятий фитнес-аэробикой.
20. Правила эксплуатации залов для фитнеса и аэробики.

2 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 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»
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
«___» _____ 20___ г.
протокол № _____
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова
_____

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____А.В.Мазурина
«____»_____ 20___ 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: очная
Курс – 3-4
Семестр – 5-8
Итоговая форма контроля: экзамен – 6 сем.,
экзамен – 8 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 43
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 44
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 50
7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 50
7.3.2. Тестовые задания по дисциплине 51
7.3.3. Вопросы к зачету (экзамену) 55
8. Перечень основной и дополнительной литературы 59
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 61
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины 62
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины 63
Приложение 65

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	**05.005 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	**05.005 ИМД** D/01.5	УК-7 ОПК-1
Методика оздоровительной тренировки и основы здорового образа жизни	**05.005 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	**05.005 ИМД** F/02.6	УК-7 ОПК-1
Методика планирования тренировочных нагрузок для различных групп населения	**05.005 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	**05.005 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	**05.005 ИМД** D/01.5	УК-7 ПК-1
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	**05.005 ИМД** F/02.6	УК-7 ОПК-14 ОПК-15

задачами		
Разрабатывать содержание спортивно-массовых мероприятий	**05.005 ИМД** F/02.6	УК-7 ОПК-15 ПК-1
Планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением	**05.005 ИМД** F/02.6	УК-7 ОПК-1 ОПК-15 ПК-1 ПК-2 ПК-7
Использовать типовые методики разработки программ физической подготовки и физического развития населения	**05.005 ИМД** F/03.6	УК-7 ОПК-14
Владеть:		
Организация, проведение и контроль мероприятий по физическому воспитанию населения	**05.005 ИМД** D/01.5	УК-7 ОПК-9 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 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 ОПК-14 ПК-1 ПК-5 ПК-7
Составление программ физической подготовки, физического развития населения, определение ожидаемых результатов их реализации	**05.005 ИМД** F/03.6	ОПК-9 ОПК-14 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 и 4 курсах в 5-8 семестрах по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации – экзамен (6 семестр), итоговая форма контроля – экзамен (8 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			
			5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		224				
Лекции		86	16	30	20	20
Семинары			10	18	16	10
Практические занятия			8	38	30	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		54	-	**27**	-	**27**
Самостоятельная работа		154	38	67	6	43
Общая трудоемкость	**часы**	**432**	**72**	**180**	**72**	**108**
	ЗЕ	**12**				

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

3 курс:

Разделы, модули, темы	Всего часов	Аттестация	Виды учебных работ			
			Лекции	Семинары	Практ занят.	Самост работа
3 курс						
5 семестр						
Раздел 1. Общая характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий						
1.1. Физкультурно-оздоровительные технологии (педагогические): теоретические основы.	10		2	2	-	8
1.2. Классификация современных физкультурно-оздоровительных технологий	10		2	2	-	8
Раздел 2. Авторские физкультурно-оздоровительные технологии						
2.1. Авторская технология	14		4	2	2	8

В.Н.Селуянова, Е.Б.Мякинченко						
2.2. Авторская технология И.В. Прохорцева, А.И.Пшендина и др. «Шейпинг»	16		4	2	4	6
2.3. Авторская технология Дж.Пилатеса	14		4	2	2	8
6 семестр						
Раздел 3. Аэробика и ее разновидности						
3.1. Ритмическая гимнастика	12		2	2	2	8
3.2. Классическая аэробика. *Организационно-методическое обеспечение занятий аэробикой*.	14		4	-	4	8
3.3. Степ-аэробика	14		2	2	4	8
3.4. Фитбол-аэробика	16		4	2	4	6
3.5. Аква-аэробика	12		2	2	2	6
3.6. Танцевальные направления аэробики: (сальса, зумба)	12		2	2	2	6
3.7. Силовая аэробика	14		2	2	4	6
3.8. Функциональный тренинг	18		4	2	6	6
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительные технологии силовой направленности						
4.1. Атлетическая гимнастика.	14		2	2	4	7
4.2. Силовой тренинг в тренажерном зале: материально-техническое обеспечение занятий, структура и содержание занятий, методы развития силовых способностей	20		6	2	6	6
Экзамен		**27**				
Итого	**252**	**27**	**46**	**28**	**46**	**105**
			120			

4 курс:

№ п/п	Разделы и темы (модули)	Всего (час.)	Виды учебных работ				
			Аттестация	Лекции	Семинары	Практ. занят.	Самост. работа
Раздел 1. Планирование оздоровительно-тренировочного занятия (7 семестр)							
1.1.	Планирование оздоровительно-тренировочного процесса	14		4	4	4	2
1.2.	Технология разработки документов планирования	14		4	4	4	2
Раздел 2. Психолого-педагогические основы управления занимающимися ОФК							
2.1.	Управление	14		4	2	4	2

	занимающимися в процессе тренировочных занятий						
2.2.	Задачи агитационной работы с населением. Способы мотивирования занимающихся ОФК	14		4	2	6	6
Раздел 3. Ментальный фитнес							
3.1.	Фитнес-йога. Детская йога	20		4	4	8	6
3.2.	Пилатес	14		4	2	2	6
3.3.	Традиционные восточные системы (тайчи, цигун)	14		4	2	2	6
Раздел 4.Отечественные оздоровительные системы							
4.1	Характеристика традиционных отечественных систем оздоровления: славянская здрава, система П. Иванова	10		4	2	-	6
4.2.	Оздоровительные системы Н. Амосова, К. Динейки, А. Стрельниковой	12		4	2	2	6
4.3	«Изотон»	12		4	2	6	7
	Экзамен	27	27				
Итого:		**180**	**27**	**40**	**26**	**38**	**49**
				104			
ВСЕГО:		**432**	**31**	**68**	**42**	**78**	**154**
				188			

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Третий курс

Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Лекция 1.1.: «Физкультурно-оздоровительные технологии (педагогические): теоретические основы» (2 часа).

План:

1. Роль и место физкультурно-оздоровительных технологий в системе физической культуры и физкультурного образования.
2. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных технологий.
3. Принципы и средства реализации физкультурно-оздоровительных технологий.

Семинар по теме: «Физкультурно-оздоровительные технологии (педагогические): теоретические основы» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Роль и место физкультурно-оздоровительных технологий в системе физической культуры и физкультурного образования.
2. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных технологий
4. Принципы реализации физкультурно-оздоровительных технологи.
5. Характеристика средств физкультурно-оздоровительных технологий.

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. 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. 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
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. Физическая культура в школе: учебник : в 2 частях: / 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. – 320с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ОПК-1, ПК-1.

Лекция 1.2.: «Классификация современных физкультурно-оздоровительных технологий» (2 часа).

План:

1. Понятие «оздоровительная система» и их классификация.
2. Характеристика традиционных (восточных) оздоровительных систем.
3. Характеристика современных оздоровительных систем.
4. Характеристика авторских оздоровительных систем.

Семинар по теме: «Классификация современных физкультурно-оздоровительных технологий» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Понятие «оздоровительная система». Классификация оздоровительных систем.
2. Характеристика традиционных оздоровительных систем.
3. Характеристика современных оздоровительных систем.
4. Характеристика авторских оздоровительных систем.

Литература:

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. 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. 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. Физическая культура в школе: учебник : в 2 частях: / 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. – 320с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ПК-1.

Раздел 2. АВТОРСКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Лекция 2.1.: «Авторская технология В.Н.Селуянова, Е.Б.Мякинченко «ИЗОТОН»» (4 часа).

План:

1. Характеристика основных элементов системы В.Н. Селуянова «Изотон» (изотонической, аэробной тренировок, стретчинга, асан и дыхательных упражнений).
2. Внетренировочные компоненты системы «Изотон» (средства психологической релаксации и настройки; средства физиотерапевтического воздействия, гигиенические очищающие и закаливающие мероприятия).
3. Методы контроля физического развития и функционального состояния.
4. Организация питания.

Семинар по теме: «Авторская технология В.Н.Селуянова, Е.Б.Мякинченко «ИЗОТОН» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Характеристика основных элементов системы «Изотон».
2. Характеристика внетренировочных компонентов системы «Изотон».
3. Методы контроля в системе «Изотон».
4. Особенности системы питания в системе «Изотон».

Практическое занятие по теме: «Авторская технология В.Н.Селуянова, Е.Б.Мякинченко «ИЗОТОН» (2 часа).

Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия по системе «ИЗОТОН».

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ПК-1, ПК-2.

Лекция 2.2.: «Авторская технология И.В. Прохорцева, А.И. Пшендина и др. «Шейпинг» (4 часа).

План:

1. Шейпинг и его отличительные особенности.
2. Методические принципы занятий шейпингом.
3. Методика занятий шейпингом.
4. Структура и содержание занятий шейпингом.
5. Особенности питания в шейпинг-тренировке.
6. Контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом.
7. Противопоказания к занятиям шейпингом.

Семинар по теме: «Авторская технология И. В. Прохорцева, А. И. Пшендина и др. «Шейпинг» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Понятие «Шейпинг» и его отличительные особенности.
2. Характеристика методических принципов шейпинга.
3. Содержание и методические рекомендации подготовительной и заключительной частей занятия шейпингом.
4. Содержание и методические рекомендации основной части занятия шейпингом.
5. Особенности питания в шейпинг-тренировке.
6. Противопоказания к занятиям шейпингом.

Практическое занятие по теме: «Авторская технология И. В. Прохорцева, А. И. Пшендина и др. «Шейпинг» (4 часа).

Просмотр и анализ видео-урока оздоровительной тренировки по шейпингу.

Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия по шейпингу с учетом индивидуальных особенностей 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. 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. 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. 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. 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-9, ПК-1, ПК-2.

Лекция 2.3.: «Авторская технология Дж.Пилатеса» (4 часа).

План:

1. Становление системы «Пилатес».
2. Основные принципы и виды пилатеса.
3. Особенности методики проведения занятий пилатесом.
4. Характеристика базовых упражнений.
5. Оборудование для занятий пилатесом.

Семинар по теме: «Авторская технология Дж.Пилатеса» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Общая характеристика и история развития оздоровительной системы пилатес.
2. Основные принципы и виды пилатеса.
3. Оздоровительное значение системы пилатес.
4. Основные правила техники безопасности при занятиях пилатесом.
5. Особенности методики проведения занятий пилатесом.

Практическое занятие по теме: «Авторская технология Дж.Пилатеса» (2 часа).

Демонстрация базовых 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. 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. 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. 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-9, ПК-1, ПК-2.

3 курс (6 семестр)

Раздел 3. АЭРОБИКА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ.

Лекция 3.1.: «Ритмическая гимнастика» (2 часа).

План:

1. История и развитие ритмической гимнастики.
2. Воздействие занятий ритмической гимнастикой на организм занимающихся.
3. Методика проведения занятий ритмической гимнастикой.
4. Музыкальное обеспечение на занятиях ритмической гимнастикой.
5. Структура, организация и содержание занятий ритмической гимнастикой.
6. Правила безопасности на занятиях ритмической гимнастикой.

Семинар по теме: «Ритмическая гимнастика» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. История и развитие ритмической гимнастики.
2. Методика проведения занятий ритмической гимнастикой.
3. Музыкальное обеспечение на занятиях ритмической гимнастикой.
4. Организация занятий ритмической гимнастикой с различным континентом занимающихся.
5. Структура и содержание занятий ритмической гимнастикой.
6. Правила безопасности на занятиях ритмической гимнастикой

Практическое занятие по теме: «Ритмическая гимнастика» (2 часа).

Просмотр и обсуждение учебного видеофильма «Ритмическая гимнастика» (Т.С. Лисицкая).

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

Лекция 3.2.: «Классическая аэробика» *Организационно-методическое обеспечение занятий аэробикой* (4 часа).

План:

1. Классификация упражнений, применяемых в классической аэробике.
2. Способы оценки интенсивности на занятиях классической аэробикой.
3. Способы регулирования интенсивности нагрузки на занятиях классической аэробикой.
4. Методы составления и разучивания комбинаций в классической аэробике.
5. Основные требования к организации и проведению занятий классической аэробикой.
6. Структура и содержание занятий классической аэробикой.
7. Методика составления плана-конспекта тренировочного занятия по классической аэробике.

Практическое занятие по теме: «Классическая аэробика» (4 часа).

Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия по классической аэробике с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и его проведение.

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

Лекция 3.3.: «Степ-аэробика» (2 часа).

План:

1. Степ-аэробика как методика оздоровительного фитнеса.
2. Основные задачи степ-аэробики.
3. Классификация базовых шагов и передвижений в степ-аэробике.
4. Структура и содержание занятия по степ-аэробике.
5. Музыкальное сопровождения занятий по степ-аэробике.
6. Способы оценки интенсивности на занятиях степ-аэробикой.

Семинар по теме: «Степ-аэробика» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Характеристика основных задач степ-аэробики.
2. Классификация базовых шагов и передвижений в степ-аэробике.
3. Структура и содержание занятия по степ-аэробике.
4. Музыкальное сопровождения занятий по степ-аэробике.
5. Способы оценки интенсивности на занятиях степ-аэробикой

Практическое занятие по теме: «Степ-аэробика» (4 часа).

Демонстрация техники выполнения базовых шагов степ-аэробики.

Построение и демонстрация связки шагов степ-аэробики ранее изученным методом.

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

Лекция 3.4.: «Фитбол-аэробика» (4 часа).

План:

1. История возникновения и развития фитбол-аэробики.
2. Виды и подбор фитбола.
3. Факторы, определяющие комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние занимающихся.
4. Классификация и характеристика упражнений фитбол-аэробики.
5. Методика проведения занятий по фитбол-аэробике.
6. Техника безопасности на занятиях фитбол-аэробикой.

Семинар по теме «Фитбол-аэробика» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Факторы, определяющие комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние занимающихся.
2. Классификация и характеристика упражнений фитбол-аэробики.

3. Требования к организации и проведению занятий фитбол-аэробикой.

4. Структура и содержание занятия по фитбол-аэробике.

5. Требования к музыкальному сопровождению занятий фитбол-аэробикой.

6. Техника выполнения базовых шагов фитбол-аэробики и методы конструирования связок.

Практическое занятие по теме: «Фитбол-аэробика» (4 часа).

Демонстрация техники выполнения базовых шагов фитбол-аэробики. Построение и демонстрация связки шагов фитбол-аэробики ранее изученным методом.

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

Лекция 3.5.: «Аква-аэробика» (2 часа).

План:

1. Характеристика водной среды.
2. Теоретические аспекты аквааэробики.
3. Основные средства, используемые на занятиях аквааэробикой.
4. Структура и содержание занятия аквааэробикой
5. Музыкальное сопровождение занятий аквааэробикой.
6. Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий аквааэробикой.
7. Управление группой занимающихся на занятиях аквааэробикой.
8. Содержание программ занятий по аквааэробике.

Семинар по теме: «Аква-аэробика» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. История возникновения аквааэробики.
2. Классификация дополнительного оборудования.
3. Особенности работы на мелкой воде.
4. Характеристика занятий на глубокой воде.
5. Особенности хореографии аквааэробики.
6. Музыкальное сопровождение занятий аквааэробикой.

Практическое занятие по теме: «Аква-аэробика» (2 часа).

Составление комплексов упражнений по аквааэробике на глубокой и мелкой воде.

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

Лекция 3.6.: «Танцевальные направления аэробики: (сальса, зумба)» (2 часа).

План:

1. Танцевальная аэробика и ее направления.
2. Структура и содержание занятий танцевальной аэробикой (зумба).
3. Базовые движения танцевальной аэробики (зумба).
4. Разновидности танцевальной аэробики (зумба).
5. Достоинства и недостатки танцевальных направлений аэробики.
6. Медицинские противопоказания к занятиям танцевальными направлениями аэробики.

Семинар по теме: «Танцевальные направления аэробики: (сальса, зумба)» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Характеристика танцевальных направлений аэробики.
2. Структура и содержание занятий танцевальной аэробикой.
3. Разновидности танцевальной аэробики зумба.
4. Достоинства и недостатки танцевальных направлений аэробики.
5. Медицинские противопоказания к занятиям танцевальными направлениями аэробики.

Практическое занятие по теме: «Танцевальные направления аэробики: (сальса, зумба)» (2 часа).

Просмотр и анализ видео-урока танцевальной тренировки Зумба.

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

Лекция 3.7.: «Силовая аэробика» (2 часа).

План:

1. Понятие сила и силовые способности.

2. Методы развития силы и силовых способностей, факторы, влияющие на их проявление.

3. Понятия силовая тренировка и силовой тренинг.

4. Классификация используемого оборудования на занятиях силовой аэробикой.

5. Структура и содержание занятия по силовой аэробике.

Семинар по теме: «Силовая аэробика» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Понятие силы и силовых способностей.
2. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.
3. Средства силовой аэробики.
4. Упражнения с весом собственно тела и с использованием дополнительного оборудования.
5. Содержание подготовительной части занятия по силовой аэробике.
6. Содержание основной части занятия по силовой аэробики.
7. Стретчинг, как часть занятия по силовой аэробике.

Практическое занятие по теме: «Силовая аэробика» (4 часа).

Разработка комплексов упражнений по силовой аэробике с весом собственного тела и применением дополнительного оборудования.

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

Лекция 3.8. «Функциональный тренинг» (4 часа).

План:

1. Понятие «функциональный тренинг». Виды функционального тренинга.

2. Основные принципы и задачи функционального тренинга.

3. Характеристика специального оборудования для занятий функциональным тренингом.

4. Структура и содержание занятий функциональным тренингом.

Семинар по теме: «Функциональный тренинг» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Функциональный тренинг и его виды.

2. Характеристика задач функционального тренинга.

3. Характеристика принципов функционального тренинга.

4. Структура и содержание занятий функциональным тренингом.

Практическое занятие по теме: «Функциональный тренинг» (6 часов).

Составление конспектов учебно-тренировочных занятий по функциональному тренингу с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и их проведение.

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

Раздел 4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Лекция 4.1.: «Атлетическая гимнастика. Бодибилдинг» (2 часа).

План:

1. Понятие «атлетическая гимнастика».
2. Влияние атлетической гимнастики на организм человека.
3. Средства атлетической гимнастики.
4. Характеристика упражнений атлетической гимнастики для развития отдельных групп мышц.
5. Основы построения тренировочных программ.

Семинар по теме: «Атлетическая гимнастика» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Характеристика понятий «атлетическая гимнастика», «бодибилдинг», «пауэрлифтинг», «армреслинг».
2. Влияние атлетической гимнастики на организм человека.
3. Характеристика средств атлетической гимнастики.
4. Принципы построения тренировочных программ.

Практическое занятие по теме: «Атлетическая гимнастика» (4 часа).

Разработка комплексов упражнений атлетической гимнастики для развития отдельных групп мышц.

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

Лекция 4.2.: «Силовой тренинг в тренажерном зале: материально-техническое обеспечение занятий, структура и содержание

занятий, методы развития силовых способностей» (6 часов).

План:

1. Классификация оборудования тренажерного зала и его характеристика.
2. Сравнительная характеристика тренажеров и свободных весов.
3. Характеристика тренировочной нагрузки при работе с отягощениями (темп выполнения упражнений, количество подходов, интервалы отдыха и т.д).
4. Методы развития силовых способностей на занятиях силовым тренингом в тренажерном зале.
5. Построение оздоровительной силовой тренировки в тренажерном зале (принципы, цели).
6. Структура и содержание занятия силовым тренингом в условиях тренажерного зала.
7. Методика разработки тренировочной программы, направленной на набор мышечной массы.

Семинар по теме: «Силовой тренинг в тренажерном зале: материально-техническое обеспечение занятий, структура и содержание занятий, методы развития силовых способностей» (2 часа).

Контрольные вопросы:

1. Классификация оборудования тренажерного зала и его характеристика.
2. Сравнительная характеристика тренажеров и свободных весов.
3. Построение оздоровительной силовой тренировки в тренажерном зале (принципы, цели).
4. Структура и содержание занятия силовым тренингом в условиях тренажерного зала.
5. Особенности разработки индивидуальных тренировочных программ в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.

Практическое занятие по теме: «Силовой тренинг в тренажерном зале: материально-техническое обеспечение занятий, структура и содержание занятий, методы развития силовых способностей» (6 часов).

Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия по силовому тренингу в тренажерном зале для начального уровня 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. 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: УК-7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1, ПК-2, ПК-5.

4 курс:

Раздел 1. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОЗОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Лекция 1.1.: «Планирование оздоровительно-тренировочного процесса» - 4 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.

Практическое занятие: «Планирование оздоровительно-тренировочного процесса» – 4 часа.

Решение ситуационных задач по структуре и планированию тренировочного занятия фитнесом.

Семинарское занятие: «Планирование оздоровительно-тренировочного процесса» – 4 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Структура занятия фитнесом.
2. Цели и задачи каждой из частей занятия фитнесом.
3. Критерии, положенные в основу структурирования занятия фитнесом.
4. Принцип цикличности как основополагающий принцип планирования тренировочного процесса.
5. Виды, этапы и цели планирования. Учет индивидуальных особенностей занимающихся при планировании.

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.

Лекция 1.2.: «Технология разработки документов планирования» – 4 часа.

Виды документов планирования на разных этапах тренировочного процесса в зависимости от организации, применяющей фитнес-технологии.

Практическое занятие: «Технология разработки документов планирования» – 4 часа.

*Разработка документов планирования на микроцикл.

Семинарское занятие: «Технология разработки документов планирования» – 4 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Планирование микроцикла в ОФК.
2. Планирование мезоцикла в ОФК.
3. Планирвоание макроцикла в 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. 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

Лекция 2.1.: «Управление занимающимися в процессе тренировочных занятий» – 4 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: «Управление занимающимися в процессе тренировочных занятий» – 2 часа

*Решение ситуационных задач. Демонстрация кьюинга.

Семинарское занятие: «Управление занимающимися в процессе тренировочных занятий»– 4 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика управления как социальной функции общения.
2. Признаки психологической совместимости.
3. Характеристика стилей руководства и уместность их применения в процессе занятий ОФК.
4. Характеристика вербальных приемов руководства на занятии.
5. Невербальные сигналы и их применение на занятии ОФК.

Лекция 2.2.: «Задачи агитационной работы с населением. Способы мотивирования занимающихся ОФК» – 4 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.

Практическое занятие «Задачи агитационной работы с населением. Способы мотивирования занимающихся ОФК» – 2 часа.

*Решение ситуационных задач.

Семинарское занятие **«Задачи агитационной работы с населением. Способы мотивирования занимающихся ОФК» – 6 часа.**

Вопросы для обсуждения:

1. Показательная форма пропаганды ОФК и ее задачи.
2. Принципы рекламы ОФК.
3. Охарактеризуйте понятия «мотив», мотивация, мотивирование.
4. Особенности мотивирования в ОФК.
5. Мотивирование целью в ОФК.
6. Мотивирование процессом в 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

Лекция 3.1: «Фитнес-йога. Детская йога» - 4 часа.

Общая характеристика оздоровительных систем. Характеристика традиционных оздоровительных систем. Хатха-йога и фитнес-йога.

Йога для детей, цель и задачи занятий. Игровой стретчинг. Применение КТ технологий в организации занятий с детьми.

Семинарское занятие: по теме ***«Традиционные системы оздоровительной тренировки»*** **– 4 часа.**

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «оздоровительная система».
2. Йога как традиционная восточная оздоровительная система.
3. Фитнес-йога, особенности проведения занятий.

4. Особенности организации и проведения занятий на основе йоги с детьми.
5. Игровой стретчинг.

Практическое занятие: «Хатха-йога. Фитнес-йога» – 8 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.

Лекция 3.2: «Пилатес» - 4 часа.

Становление системы «Пилатес». Основные принципы. Виды пилатеса. Особенности методики. Базовые упражнения. Оборудование для занятий пилатесом.

Практическое занятие: «Пилатес»– 2 часа.

Демонстрация упражнений пилатеса.

Семинарское занятие: «Пилатес»- 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. История возникновения пилатеса.
2. Базовые принципы пилатеса.
3. Основные упражнения пилатеса.
4. Пилатес на современном этапе.

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

Лекция 3.3.: Традиционные восточные системы (тайчи, цигун)» – 4 часа.

Характеристика восточных традиционных оздоровительных систем. Тайчи. Цигун. Дыхательные техники.

Семинарское занятие: «Традиционные восточные системы (тайчи, цигун)» – 2часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности восточных традиционных систем оздоровления.
2. Характеристика тайчи.
3. Особенности оздоровительного цигуна.

Литература:

4. 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
5. 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.

6. 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

Лекция 4.1. «Характеристика традиционных отечественных систем оздоровления: славянская здрава, система П. Иванова» - 4 часа.

Идейные основы и содержание «Славянской здравы». Характеристика системы «Детка» П. Иванова.

Семинарское занятие: «Славянская здрава. П. Иванов» – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Идейные основы «Славянской здравы».
2. Содержание занятий «Здравы».
3. Характеристика системы «Детка» П. Иванова.

Лекция: 4.2. «Оздоровительные системы Н. Амосова, К. Динейки, А. Стрельниковой» – 4 часа.

«1000 упражнений» в системе Н. Амосова. Психофизическая тренировка К. Динейки. Тренировка дыхательных мышц В. Стрельниковой.

Семинарское занятие: «Н.Амосов. К.Динейка. А.Стрельникова» – 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. «Раздумья о здоровье» Н. Амосова.
2. Содержание 10 уроков К. Динейки.
3. Парадоксальная гимнастика В. Стрельниковой.

Практическое занятие: «Н.Амосов. К.Динейка. А.Стрельникова» – 2 часа.

Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Лекция 4.4.: «Система тренировок «Изотон» – 4 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».

Семинарское занятие: «Система тренировок «Изотон» - 6 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризовать основные элементы «Изотона».
2. Охарактеризовать внетренировочные компоненты «Изотона».
3. Методы контроля в «Изотоне».
4. Особенности системы питания в «Изотоне».

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:

Третий курс:

Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Виды и формы контроля
Раздел 1. Общая характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий		
Темы рефератов: - Оздоровительные системы Европы XIX-XXвв. - Восточные дыхательные гимнастики.	16	Реферат с презентацией
Раздел 2. Авторские физкультурно-оздоровительные технологии		
Темы рефератов: - Основные принципы организации занятий по системе «Пилатес»; - Основы организации занятий по силовому шейпингу; - Использование системы «ИЗОТОН» в различных направлениях физкультурно-спортивной деятельности.	22	Реферат с презентацией
Раздел 3. Аэробика и ее разновидности		
Темы рефератов: - Групповые программы фитнеса и их направленность; - Планирование занятий классической, аэробикой; - Планирование занятий степ-аэробикой; - Планирование занятий силовой аэробикой; - Планирование занятий фитбол-аэробикой; - Характеристика и организационно-методические особенности занятий функциональным тренингом.	76	Реферат с презентацией
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительные технологии силовой направленности		
Темы рефератов: - Организация и содержание занятий атлетической гимнастикой с учетом типа	13	Реферат с презентацией

телосложения; - Особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.		
Всего:	**105**	

Четвертый курс:

Содержание работы Темы занятий	**Кол-во часов**	**Виды контроля**
Раздел 1.Планирование оздоровительно-тренировочных занятий		
Планирование оздоровительно-тренировочного процесса	2	Конспект оздоровительного занятия
Технология разработки документов планирования	2	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	2	Устный опрос Письменный опрос Демонстрация части занятия
Задачи агитационной работы с населением. Способы мотивирования занимающихся ОФК	6	Устный опрос Письменный опрос
Раздел 3. Ментальный фитнес		
Изучение учебно-методической литературы по темам «Фитнес-йога. Детская йога »	6	Устный опрос Реферат с презентацией Демонстрация упражнений
Изучение учебно-методической литературы по теме «Пилатес»	6	
Изучение учебно-методической литературы по теме «традиционные восточные системы (тайчи, цигун)	6	
Раздел 4. Отечественные оздоровительные системы		
Изучение учебно-методической литературы по темам «Славянская здрава», «П. Иванов»	6	Устный опрос Доклад с презентацией
Изучение учебно-методической литературы по темам «Н. Амосов», «К. Динейка», «А. Стрельникова»	6	
Изучение учебно-методической литературы по теме «Изотон»	7	
Итого:	**49**	
Всего	**154**	

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 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** 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:* 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. *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. *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 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	**05.005 ИМД** 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:* 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. *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. *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 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	**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:* 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 *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. *Имеет опыт:* проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия; разработки методического обеспечения ФО процесса.
ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	**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:* - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта. *Умеет:* - использовать инвентарь и оборудование на занятиях физкультурно-оздоровительной направленности - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. *Имеет опыт:* - проведения

		фрагмента учебно-тренировочного занятия оздоровительной направленности с использованием инвентаря и оборудования; - проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.
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:* роль двигательной 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. *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; составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов. *Имеет опыт:* 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 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, 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 физической подготовки и физического развития населения 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. *Умеет:* применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; *Имеет опыт:* владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

ПК-5 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию	**05.005 ИМД** 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:* основы теории и практики физического воспитания детей и взрослых; нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся. *Умеет:* изучать и систематизировать информацию по обучению занятиям физической культурой в спортивном сооружении и на его территории. *Имеет опыт:* проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия физической культурой, о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении.
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	**05.005 ИМД** F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения	*Знает:* - порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации. *Умеет:* - использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивной организации. *Имеет опыт:* - 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 (3 курс)

Инструкция по выполнению работы

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 15 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

15-14 баллов – отлично

13-12 баллов – хорошо

11-10 баллов – удовлетворительно

меньше 10 баллов – неудовлетворительно

1. 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.

2. Развитие какого физического качества не является приоритетным в процессе занятий классической и степ-аэробикой?

а) аэробная выносливость;

б) гибкость;

в) координация.

3. Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься оздоровительно-рекреационными занятиями?

а) 5 раз;

б) 2-3 раза;

в) 1 раз.

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. Понятие «велнес» означает :

а) состояние душевной гармонии;

б) философию и стиль жизни;

в) состояние душевной гармонии, оздоровление и поддержание здоровья, философию и стиль жизни.

6. Отметьте вид занятий, не относящихся к циклическомй направлению в аэробике:

а) стретчинг;
б) классическая аэробика;
в) степ-аэробика.

7. Что не используют в подготовительной части классической аэробики?

а) стретчинг;
б) кардиотренажеры;
в) шаги классической аэробики.

8. Метод тренировки при котором чередуются упражнения аэробной и силовой направленности?

а) интервальный;
б) круговой;
в) сплит.

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 занятиях функциональным тренингом?

а) мышцы бедра и ягодиц;
б) мышцы спины и груди;
в) мышцы «кора».

11. Какая из задач не относится к оздоровительной тренировке?

а) профилактика заболеваний и улучшение общего физического состояния;
б) повышение спортивного мастерства;
в) улучшение физических кондиций.

12. Какой вес отягощения не рекомендуется на занятиях силовой аэробикой:

а) до 5 кг;
б) до 10 кг;
в) свыше 25 кг.

13. Методы, не применяемые на занятиях силовым фитнесом:

а) немногократное повторение упражнений с малым весом;
б) работа до отказа;
в) однократные повторения с максимальным отягощение.

14. Что не используют в содержание подготовительной части силового тренинга?

а) комплексы ОРУ, суставная гимнастика;

б) кардиотренажеры;

в) шаги классической и степ- аэробики, элементы функционального тренинга.

15. Какой фактор является определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося?

а) величина нагрузки;

б) интенсивность выполнения упражнения;

в) продолжительность тренировочного занятия.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ (4 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

15. Части тренировочного занятия - это:

а) начальная, средняя, конечная;
б) подготовительная, основная, заключительная;
в) первая, вторая, третья;
г) разминка, партер, заминка.

16. Мезоцикл в планировании - это:

а) планирование на 1 неделю;
б) планирование на 1 месяц;
в) планирование на полгода;
г) планирование на год.

17. Внешняя сторона нагрузки, выраженная в количественных единицах:

а) величина нагрузки;
б) объем нагрузки;
в) количество мышечной работы;
г) величина мышечной работы.

18. 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.

19. Зона высокой интенсивности занятия фитнесом и аэробикой:

а) low-impact;
б) middle-impact;
в) hi-impact;
г) super-hi-impact.

20. Микроцикл в планировании ОФК – это:

а) планирование на 1 неделю;
б) планирование на 1 месяц;
в) планирование на полгода;
г) планирование на год.

21. 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.

22. 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.

23. Макроцикл в планировании ОФК – это:

а) планирование на 1 неделю;
б) планирование на 1 месяц;
в) планирование на полгода;
г) планирование на год.

24. 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 острой конкуренции. 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 ощутил затруднение 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 (3 курс 6 семестр)

1. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных технологий.
2. Принципы и средства реализации физкультурно-оздоровительных технологий.
3. Характеристика основных элементов системы «Изотон».
4. Особенности системы питания в системе «Изотон».
5. Оздоровительное значение системы пилатес.
6. Характеристика фитнес-программ с использованием восточной оздоровительной гимнастики и единоборств.
7. Основные принципы и виды пилатеса.
8. Особенности методики проведения занятий пилатесом.
9. Методика проведения занятий ритмической гимнастикой.
10. Музыкальное обеспечение на занятиях ритмической гимнастикой.
11. Структура и содержание занятий ритмической гимнастикой.
12. Характеристика основных задач степ-аэробики.
13. Структура и содержание занятия по степ-аэробике.
14. Способы оценки интенсивности на занятиях степ-аэробикой.
15. Факторы, определяющие комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние занимающихся.
16. Требования к организации и проведению занятий фитбол-аэробикой.
17. Структура и содержание занятия по фитбол-аэробике.
18. Требования к музыкальному сопровождению занятий фитбол-аэробикой.
19. Основные средства, используемые на занятиях аквааэробикой.

20. Структура и содержание занятия аквааэробикой.
21. Особенности работы на мелкой воде.
22. Характеристика занятий на глубокой воде.
23. Управление группой занимающихся на занятиях аквааэробикой.
24. Содержание программ занятий по аквааэробике.
25. Понятие силы и силовых способностей.
26. Основные методы развития силы и силовых способностей.
27. Понятия силовая тренировка и силовой тренинг.
28. Структура и содержание занятия по силовой аэробике.
29. Функциональный тренинг и его виды.
30. Характеристика задач функционального тренинга.
31. Характеристика принципов функционального тренинга.
32. Характеристика специального оборудования для занятий функциональным тренингом.
33. Структура и содержание занятий функциональным тренингом.
34. Характеристика понятий «атлетическая гимнастика», «бодибилдинг», «пауэрлифтинг», «армреслинг».
35. Влияние атлетической гимнастики на организм человека
36. Характеристика средств атлетической гимнастики.
37. Принципы построения тренировочных программ в атлетической гимнастике.
38. Классификация оборудования тренажерного зала и его характеристика.
39. Сравнительная характеристика тренажеров и свободных весов.
40. Характеристика тренировочной нагрузки при работе с отягощениями (темп выполнения упражнений, количество подходов, интервалы отдыха и т.д).
41. Методы развития силовых способностей на занятиях силовым тренингом в тренажерном зале.
42. Построение оздоровительной силовой тренировки в тренажерном зале (принципы, цели).
43. Структура и содержание занятия силовым тренингом в условиях тренажерного зала.
44. Понятие «оздоровительная система» и их классификация.
45. Характеристика традиционных (восточных) оздоровительных систем.

46. Характеристика современных оздоровительных систем.
47. Характеристика авторских оздоровительных систем.
48. Классификация упражнений, применяемых в классической аэробике.
49. Способы оценки интенсивности на занятиях классической аэробикой.
50. Способы регулирования интенсивности нагрузки на занятиях классической аэробикой.
51. Методы составления и разучивания комбинаций в классической аэробике.
52. Основные требования к организации и проведению занятий классической аэробикой.
53. Структура и содержание занятий классической аэробикой.
54. Понятие «Шейпинг» и его отличительные особенности.
55. Характеристика методических принципов шейпинга.
56. Содержание и методические рекомендации подготовительной и заключительной частей занятия шейпингом.
57. Содержание и методические рекомендации основной части занятия шейпингом.
58. Особенности питания в шейпинг-тренировке.
59. Характеристика танцевальных направлений аэробики.
60. Структура и содержание занятий танцевальной аэробикой.

ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ ЭКЗАМЕНУ
(4 курс восьмой 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. Принцип цикличности как основополагающий принцип планирования тренировочного процесса.
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. Планирование 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. Характеристика понятий «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. 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

12. 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

13. Физическая культура в школе: учебник: в 2 частях:/ 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. – 320с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863

14. 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).

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 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»
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 201__

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: очная

Курс – 1
Семестр – 2
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……5
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….....8
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..9
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……..…..14
6. Самостоятельная работа студентов……..15
7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….... 15
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……20
7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы ……20
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…….20
7.2.2. Тестовые задания……23
7.2.3. Вопросы к зачету……26
8. Перечень основной и дополнительной литературы……27
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …….28
9.1. Электронные библиотечные системы…….28
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы……28
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……..29
11. Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины……31
12. Лицензионное программное обеспечение…….33

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: **Знать:** - о значении и содержании личных сторон деятельности культурно - спортивного ружения; -основы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности при оснащении физкультурных сооружений , в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций - основы материально-технического оснащения процедур при оказании первой доврачебной помощи - основы планирования материально-технического оснащения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. - основы материально-технического оснащения при проведении общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, включая закаливание и массаж.	Профессиональный стандарт и код трудовой функции **Педагог (П)** **А/02.06** **Педагог (П)** **А/ 03.6** **Педагог (П)** **А/01.6** **Педагог дополнительного образования детей и взрослых** **С/01.66.2(ПДО)**	Компетенции: **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 **ОПК-15**- способен проводить материально-техническое оснащение занятий соревнований , спортивно-массовых мероприятий

Уметь: - находить различие в вопросах образования состава и оборудования физкультурно – спортивных сооружений по наиболее общим видам спорта и избранному виду физкультурно-спортивной деятельности. - разбираться во всех аспектах (организационном , техническом, технологическом) эксплуатации различных по сложности физкультурно-спортивных сооружений; - 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. **Иметь опыт:** -самостоятельно решать вопросы по организации проектирования строительства и эксплуатации простых		

физкультурных и спортивных сооружений; - 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. -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 первом курсе (1 семестр). Итоговая форма контроля - зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы смежные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам:

история (Б.1.О.02) ; разделу -теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности (Б.1.О.24); разделу- теория и методика обучения базовым видам спорта (Б.1.О.27) ; организация спортивно-зрелищных мероприятий (Б1.В.ДВ. 03.01).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			1
Контактная работа преподавателей с обучающимися		30	30
Лекции		10	10
Практические занятия		20	20
Промежуточная аттестация		зачет	зачет
Самостоятельная работа		74	74
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	4	2		2
Раздел 2.Устройство физкультурных сооружений	12	2	2	8
Раздел 3. Проектирование и строительство физкультурных сооружений	12	2	2	8
Раздел 4. Эксплуатация физкультурных сооружений	18	4	4	10
Раздел 5.Комплексные физкультурно-спортивные сооружения	12			12
Раздел 6. Вспомогательные помещения и сооружения	4			4
Раздел 7.Устройство и эксплуатация сооружений по видам физкультурно-	12		2	10

спортивной деятельности (сооружения отдельные: плоскостные и объемные)				
Раздел 8.Расчетно-графическая работа	30		10	20
1. Зачет	4			
2. Всего	108	10	20	74

5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1.Содержание лекционных занятий (10 часов)

Тема 1. Введение в дисциплину (2часа)

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. 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.

Тема 3. 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 4. Эксплуатация физкультурных сооружений (4 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 (20часов)

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. Устройство физкультурных сооружений (2 часа)

Особенности образования крытых и открытых сооружений. Функциональная схема физкультурного сооружения. Показатели, характеризующие физкультурные сооружения; архитектурные, функциональные, технические, экономические. Плоскостные физкультурные сооружения: классификация сооружений; влияние рельефа и природных факторов на устройство сооружений, основные конструкции; регулирование водно-теплового режима на сооружениях. Объемные физкультурные сооружения: классификация сооружений; требования, предъявляемые к сооружениям; конструктивные схемы, части зданий; стандартизация, унификация и типизация конструкций зданий.

Тема 3. 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 4. Эксплуатация физкультурных сооружений (4 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.

Тема 4. Устройство и эксплуатация сооружений по видам физкультурно-спортивной деятельности (сооружения отдельные: плоскостные и объемные) (2часа)

Планировочные элементы мест занятий и сооружений .Оборудование, инвентарь и спортивно-технологические средства оснащения мест занятий и соревнований. Подбор и расстановка средств оснащения на местах занятий. Конструктивные особенности.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях оснащения мест занятий физическими упражнениями, **умений** разбираться в конструктивных особенностях различных средств оснащения занятий,

навыков подбора, расстановки средств оснащения мест занятий в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 5.Расчетно-графическая работа (10 часов)

Тема: эскизный проект строительства (ремонта, реконструкции) и эксплуатации физкультурного сооружения.

Задачи:

- изучить проектную, строительную, нормативную и методическую документацию по конкретному физкультурному сооружению;
-разработать технологический план расстановки спортивного оборудования и инвентаря на сооружении;
- выполнить эскизы нестандартного оборудования для сооружения, разработать основные конструктивные узлы к нему, инструкцию по эксплуатации;
- выполнить расчет строительных материалов для строительства (ремонта, реконструкции) сооружения;
- разработать основы технологии производства работ на сооружении;
- разработать мероприятия по технической и технологической эксплуатации сооружения.

Тема работы, способ ее выполнения (индивидуальный или бригадный) выбирается студентом (студентами) и согласуются с преподавателем, ведущим данную дисциплину. Оформленный отчет о выполненной работе подлежит защите до зачета.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** нормативной, проектной, строительной, эксплуатационной и методической документации по физкультурным сооружениям, **умений** постановки инженерных задач при разработке спортивного оборудования, **навыков** разработки мероприятий по технической и технологической эксплуатации сооружения.

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	2	Конспект. Выполнение письменной работы

2. Устройство физкультурных сооружений	8	Конспект. Устный опрос
3.Проектирование и строительство физкультурных сооружений	8	Конспект. Устный опрос
4. Эксплуатация физкультурных сооружений	10	Конспект. Устный опрос
5.Комплексные физкультурно-спортивные сооружения	12	Тестирование
6.Вспомогательные помещения и сооружения	4	Конспект. Устный опрос
7.Устройство и эксплуатация сооружений по видам физкультурно-спортивной деятельности (сооружения отдельные: плоскостные и объемные)	10	Конспект. Подготовка сообщений, докладов и презентаций.
8.Расчетно-графическая работа	24	Подготовка и защита проектов
Итого:	74	

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 в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества,	**ПС (П) А/02.6** -история, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества	**Знает:** -основы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности при оснащении физкультурных сооружений, в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций

в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов **ОПК-7**- способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	-регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды -закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ	**Умеет:** - 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. **Имеет опыт:** -обеспечивать безопасность при подготовке мест для занятий массовой физкультурно-оздоровительной работы, включая досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

	ПС (П) А/03.6 -основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования -разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся -формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся	**Знает:** - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; -правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивного инвентаря; -основы материально-технического оснащения процедур при оказании первой доврачебной помощи; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала. **Умеет:** - определять основные меры по профилактике травматизма на физкультурных сооружениях - вести беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала, в том числе с

	ПС(П) А/01.6 -история, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества -организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона -осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного,	ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. **Имеет опыт:** - обоснования адекватных мер по соблюдению техники безопасности, на физкультурных сооружениях - вести разъяснительную работу, поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. **Знает:** - о значении и содержании различных сторон деятельности физкультурно - спортивного сооружения;
ОПК-15-способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий		

ПК-5 - способен взаимодействовать с участниками образовательного процесса, осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального становления обучающихся	начального общего, основного общего, среднего общего образования **ПС (ПДО) С/01.66.2** -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) -требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся -требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее	**Умеет:** - находить различие в вопросах образования состава и оборудования физкультурно – спортивных сооружений по наиболее общим видам спорта и избранному виду физкультурно-спортивной деятельности. профессиональной деятельности. **Имеет опыт:** - использовать технические, технологические и конструктивные особенности физкультурно-спортивных сооружений, их оборудование, оснащение и инвентарь в целях проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. **Знает:** - основы планирования материально-технического оснащения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых

	(на выездных мероприятиях) -планирование подготовки мероприятий -организация подготовки мероприятий -проведение массовых досуговых мероприятий -анализ организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий	мероприятий, досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. **Умеет:** - разбираться во всех аспектах (организационном , техническом, технологическом) эксплуатации различных по сложности физкультурно-спортивных сооружений; **Имеет опыт:** - 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 физического воспитания, 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. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Тематические стенды по разделам дисциплины. Всего 36. 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 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 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: очная

Курс – 3
Семестр 6
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**):

- 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:

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; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.	05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области фк и с H/04.8 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; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ.	05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области фк и с H/04.8 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; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по	05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области фк и с H/04.8 Руководство централизованной работой по развитию спортивного потенциала (Стратегическое руководство подготовкой спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва)	ОПК -8

вопросам противодействия допингу в спорте.		

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 курсе, в 6 семестре, по очной 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		5 семестр
Контактная работа преподавателей с обучающимися		34
Лекции		10
Семинары		20
Промежуточная аттестация (зачет)		4
Самостоятельная работа		38
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				
Тема 1. Исторические аспекты возникновения допинга и борьбы с его употреблением в спорте. Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы): WADA,NADA и их роль	2	2	4	8
Раздел 2: Нормативно-правовая антидопинговая база				

Тема 1. Законодательные акты в сфере антидопинговой борьбы. Антидопинговые правила, их нарушение.	2	2	6	10
Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование	2	4	6	12
Тема 3. Международный стандарт тестирования и расследований	2	2	4	8
Тема 5. Биологический паспорт спортсмена.		2	4	6
Раздел 3. Место допинга в различных сферах общественной жизни (спорт высших достижений, массовый спорт, детско-юношеский спорт; общество)				
Тема 1. Профилактика применения допинга в спорте. Ущерб от внедрения допинга в различные сферы общественной жизни	2	2	4	8
Тема 3. Пищевые добавки и риск от их применения в избранном виде спорта		2	2	4
Раздел 4. Меры антидопингового противодействия (международный и национальный опыт)				
Тема 1. Альтернатива допинга.		2	4	6
Тема 2. Международный и национальный опыт		2	4	6
Всего часов:	10	20	38	68

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1. Содержание лекционных занятий.

Лекция 1. Тема: 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. Создание антидопинговых организаций. Структура, задачи, деятельность, документы антидопинговых организаций.

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, 3,4, дополнительная 1,2,5,6,7.

Лекция 2. Тема: Законодательные акты в сфере антидопинговой борьбы.

Нормативно-правовая антидопинговая база. Олимпийская Хартия правило 48; Конвенция ЮНЕСКО по борьбе с допингом; Антидопинговая Конвенция Совета Европы; всемирные и международные антидопинговые стандарты. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 26). Всемирный антидопинговый кодекс. 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, 3,4, дополнительная 1,2,3,4.

Лекция 3. Тема: Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование

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. Терапевтическое использование препаратов, включенных в Запрещенный список (TUE). Международный стандарт по терапевтическому использованию. Критерии предоставления разрешения на терапевтическое использование. Требования к конфиденциальности сведений. Порядок образования комитетов по предоставлению разрешений на терапевтическое использование. Процесс подачи заявки на терапевтическое использование.

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-11). Литература: основная 1,2, 3,4, дополнительная 5,6,7.

Лекция 4. Тема: Международный стандарт тестирования и расследований.

Планирование эффективных тестирований: соревновательных, внесоревновательных, индивидуальных. Отбор спортсменов для допинг-тестирования. Регистрируемый пул тестирования. Оповещение спортсмена о прохождении тестирования. Подготовка и проведение сбора проб. Типы проб. Международный стандарт лабораторий. Особенности проведения допинг контроля у лиц с ограниченными возможностями. Безопасность и транспортировка проб. Стандарты, касающиеся требований к информации по местонахождению для спортсменов, находящихся в соответствующих регистрируемых пулах тестирования. Обработка результатов проб. Проведение расследований в случаях возможных нарушений антидопинговых правил.
Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о международном стандарте тестирования и расследований, специфики проблемы допинга в спорте для лиц с ограниченными возможностями; уметь учитывать особенности лиц с ограниченными возможностями при организации антидопинговой работы; владеть приемами анализа проблемных ситуаций, связанных с
допингом в адаптивном спорте (ОПК-8). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4.

Лекция 5. Тема: Профилактика применения допинга
Место допинга в различных сферах общественной жизни (спорт высших достижений, массовый спорт, детско-юношеский спорт; общество).

Изучение темы направлено на приобретение знаний о биологическом паспорте спортсмена; уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; владеть методологическими подходами к антидопинговой пропаганде (ОПК-8). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

5.2.2. Содержание семинарских занятий.

Тема: Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы): WADA, NADA и их роль
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 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

Тема: Законодательные акты в сфере антидопинговой борьбы. Антидопинговые правила, их нарушение.

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 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

Тема: Запрещенный список.

План:

1.Порядок формирования списка запрещенных допинговых препаратов, классификация запрещенных веществ и методов.
2.Физиологические механизмы действия допингов на организм спортсменов-представителей различных видов спорта и их негативные последствия в целом и в зависимости от классов используемых допингов.
3.Характеристика препаратов, применяемых непосредственно в период соревнований.
4.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 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

Тема: Разрешение на терапевтическое использование

План:
1.Терапевтическое использование препаратов, включенных в Запрещенный список (TUE).
2. Международный стандарт по терапевтическому использованию.
3. Критерии предоставления разрешения на терапевтическое использование. 4. Требования к конфиденциальности сведений.
5.Порядок образования комитетов по предоставлению разрешений на терапевтическое использование.
6.Процесс подачи заявки на терапевтическое использование.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о терапевтическом использовании препаратов, включенных в Запрещенный список (TUE); 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 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

Тема: Международный стандарт тестирования и расследований
План:
1.Планирование эффективных тестирований: соревновательных, внесоревновательных, индивидуальных.
2.Отбор спортсменов для допинг-тестирования. Регистрируемый пул тестирования.
3.Оповещение спортсмена о прохождении тестирования.
4.Подготовка и проведение сбора проб. Типы проб.
5.Международный стандарт лабораторий.
6.Особенности проведения допинг контроля у лиц с ограниченными возможностями. Безопасность и транспортировка проб.
7.Стандарты, касающиеся требований к информации по местонахождению для спортсменов, находящихся в соответствующих регистрируемых пулах тестирования.
8.Обработка результатов проб.
9.Проведение расследований в случаях возможных нарушений антидопинговых правил.
10.Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о международном стандарте тестирования и расследований, специфики проблемы допинга в спорте для лиц с ограниченными возможностями; уметь учитывать особенности лиц с ограниченными возможностями при организации антидопинговой работы; владеть приемами анализа проблемных ситуаций, связанных с допингом в адаптивном спорте (ОПК-8). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

Тема: Биологический паспорт спортсмена

План:
1.Создание биологического паспорта спортсмена (БПС). Форма, цели, задачи биологического паспорта спортсмена.
2.Модули БПС: Гематологический паспорт спортсмена, правило No Start, Стероидный паспорт спортсмена, Эндокринологический паспорт спортсмена, Соревновательный модуль - их характеристика.
3.План тестирования для БПС.
4.Индивидуальные эталонные уровни в БПС.
5.БПС – современная система антидопингового контроля.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о биологическом паспорте спортсмена; уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; владеть методологическими подходами к антидопинговой пропаганде (ОПК-8). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

Тема: Последствия применения допинга
План:
1.Ущерб от внедрения допинга в различные сферы общественной жизни
2. Психологический портрет спортсмена, принимающего допинг
3. Заполнение анкеты для определения степени выраженности критического отношения к допингам.

Изучение темы направлено на ознакомление студента с последствиями применения допинга, оценки нанесенного ущерба карьере спортсмена; уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; владеть методологическими подходами к антидопинговой пропаганде (ОПК-8). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

Тема: Пищевые добавки и риск от их применения в избранном виде спорта
План:
1.Применение недопинговых лекарственных средств и биологически активных добавок в практике спортивной подготовки.
2.Условия применения биологически активных добавок в практике спортивной подготовки.
3. Риск от применения биологически активных добавок в избранном виде спорта

Изучение темы направлено на ознакомление студента о применение и риске биологически активных добавок в практике спортивной подготовки; наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; (ОПК-8). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

Тема: Профилактика применения допинга в современном спорте
План:
1.Альтернатива допинга.

2. Роль обслуживающего персонала, родителей, спортивных клубов, спонсоров, политиков, СМИ и общественной аудитории в допинговой проблеме.
3. Студентам предлагается написать открытое письмо своим сверстникам: сформулировать по 3-4 основных пункта ключевых идей о антидопинговой политики, которые сочтут важным донести до сверстников.

Изучение темы направлено на ознакомление студента с методами профилактики применения допинга в современном спорте; уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; владеть методологическими подходами к антидопинговой пропаганде (ОПК-8). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

№ п/п	Тема	Количество часов	Виды контроля
1.	Понятие « допинг». Исторические аспекты возникновения допинга и борьбы с его употреблением в спорте.	4	Устный опрос Реферат
2.	Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы): WADA,NADA и их роль	4	Устный опрос Реферат
3.	Законодательные акты в сфере антидопинговой борьбы.	2	Устный опрос Реферат
4.	Запрещенный список	4	Устный опрос Реферат
5.	Разрешение на терапевтическое использование	2	Устный опрос
6.	Международный стандарт тестирования и расследований	2	Устный опрос
7.	Биологический паспорт спортсмена.	2	Устный опрос
8.	Ущерб от внедрения допинга в различные сферы общественной жизни	4	Реферат Мультимедийный доклад
9.	Психологический портрет спортсмена, принимающего допинг	4	Дисскуссия
10.	Пищевые добавки и риск от их применения в избранном виде спорта	2	Реферат Мультимедийный доклад
11.	Альтернатива допинга.	4	Реферат

			Мультимедийный доклад
12.	Роль обслуживающего персонала, родителей, спортивных клубов, спонсоров, политиков, СМИ и общественной аудитории в допинговой проблеме.	4	Разработка и защита творческого проекта - «Моя программа антидопингового просвещения» для различных групп населения. Антидопинговый плакат
	Итого	38	

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.	05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области фк и с H/04.8 Руководство централизованной работой по развитию спортивного потенциала (Стратегическое руководство подготовкой спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва)	**Знать** - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий. **Уметь** - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;

		- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ. **Иметь опыт** - проведения 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.

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

Показатели	**Критерии оценивания**	**Средства оценивания**
ОПК-8- способен проводить работу по предотвращению применения допинга.		
Знать - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - международные этические нормы в области противодействия	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает – международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; Умеет – осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; Имеет опыт – изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте.	Устный опрос

применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий. **Уметь** - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ. **Иметь опыт** - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением	**Стандартный уровень** (хорошо): Знает - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; Умеет - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; 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

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.	**Эталонный уровень** (отлично): Знает – международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; международные этические нормы в области противодействия применению допинга; планы антидопинговых мероприятий. 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. 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.

Бально-рейтинговая система оценивания знаний по изучаемой дисциплине «Основы антидопингового обеспечения»

Контрольно-оценочные мероприятия:		кол-во баллов		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1.	Наличие всех лекций или сертификата Русада	20	-	-
2.	Посещение всех видов занятий	15	-	-
3.	Подготовка реферата по выбранной теме	20	18	16
4.	Заполнение таблицы «Запрещенный список»	15	-	-
5.	Публикация информации о вреде допинга на личной странице в социальной сети	15	13	11
6.	Демонстрация видео/доклад статьи о спортсмене принимавшего допинг	15	13	11

Для получения оценки «Отлично»/зачтено необходимо набрать не менее 90 баллов. Для получения оценки «хорошо» необходимо набрать не менее 80 баллов. Для получения оценки «хорошо» необходимо набрать не менее 70 баллов.

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

№ 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 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,	16.08.2016	Системное ПО,

	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

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: очная
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.

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 видам 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. **Умеет (стандартный уровень):** Поддерживать учебную дисциплину во время занятия. Разъяснять в простой и	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	УК-7

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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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.	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	
Знает (пороговый уровень): Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным	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	ОПК-1

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 лыжному спорту. 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. **Умеет (стандартный уровень):** 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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	методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения G/01.7 Методическое сопровождение организаций системы подготовки спортивного резерва	

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 лыжной подготовки на этапе начальной подготовки. 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 виде спорта. **Умеет (стандартный уровень):** Рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении, истории, правилах, технике и тактике лыжного 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 тренировок на основе комплекса общеразвивающих и специальных	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

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): 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). **Умеет (стандартный уровень):** Выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля). 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.	ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	ОПК-13

Имеет опыт (эталонный уровень): 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): 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 видом спорта согласно профилю спортивной школы и принципы методического обеспечения отборочного, тренировочного и образовательного процессов. **Умеет (стандартный уровень):** 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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	ПС «Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта» F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения G/01.7 Методическое сопровождение организаций системы подготовки спортивного резерва	ОПК-14

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): 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. **Умеет (стандартный уровень):** 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	ПС «Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта» A/01.3 Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию	ОПК-15

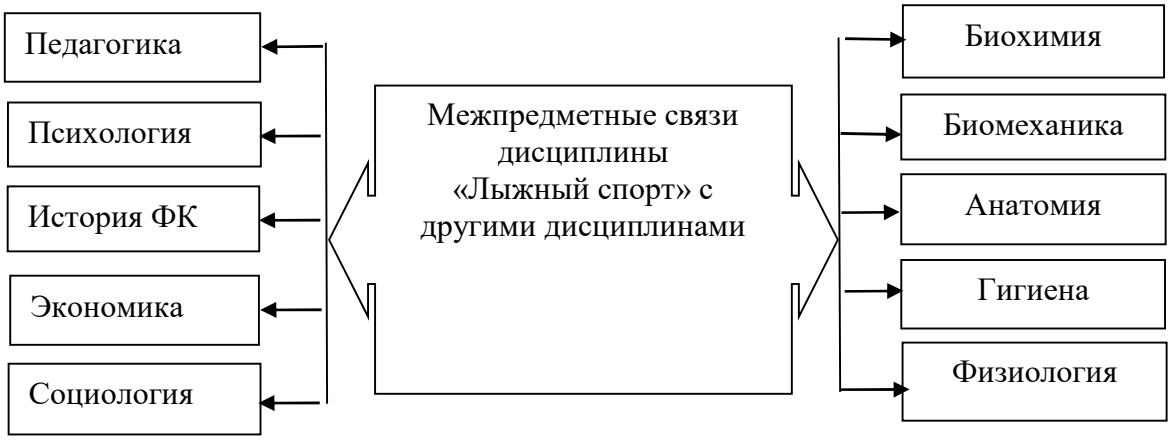
отчет о проведении мероприятий по контролю сохранности материально-технической базы физкультурно-спортивной организации. **Имеет опыт (эталонный уровень):** Составление плана проведения мероприятий по контролю сохранности материально-технической базы физкультурно-спортивной организации. Назначение ответственного 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): 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). **Умеет (стандартный уровень):** 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	ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	ПК-1

практической подготовке (самостоятельно или совместно с преподавателем(-ями)) с учетом: - порядка, установленного законодательством Российской Федерации об образовании; - требований ФГОС. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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): 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. **Умеет (стандартный уровень):** 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** Проведение разъяснительной работы о необходимости здорового образа	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	ПК-10

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 очной 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
Методические занятия	8	2

Практические занятия	42	2
Аттестация – зачёт	4	2
Самостоятельная работа	54	2
Общая трудоёмкость часы	108	2
Зачетные единицы	3	

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

Разделы и темы	Всего	Самостоятельная работа	Метод. занятия	Практ. зан.
1	2	3	4	6
Раздел I. Общие основы теории лыжного спорта	32	24	8	
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	2		2	
5. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта	6	4	2	
6. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	6	4	2	
Раздел II. Техника, тактика и методика обучения	72	30		42
1. Основы техники лыжного спорта	14	6		10
2. Техника классических способов передвижения на лыжах	20	8		10
3. Техника коньковых способов передвижения	20	8		10
4. Совершенствование технику способов передвижения на лыжах	20	8		12
ВСЕГО ЧАСОВ:	104	54	8	42

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-3,7) 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 1,7) 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.	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах	30	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» A/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива B/05.5 Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	**Знает (пороговый уровень):** 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. **Умеет (стандартный уровень):** 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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» A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	**Знает (пороговый уровень):** 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. **Умеет (стандартный уровень):** 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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	ПС «Инструктор-методист» A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации E/01.6 Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	**Знает (пороговый уровень):** 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 вида спорт.а 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 виде 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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 вида 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» С/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации	**Знает (пороговый уровень):** 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. **Умеет (стандартный уровень):** 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** Осмотр места занятий или соревнований. Проверка исправности

		оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в соответствующих видах спорта. 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. 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" 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):** 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). **Умеет (стандартный уровень):** Выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля). 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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» B/04.5 Методическая и консультационная помощь работникам образовательной организации, родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся C/05.5 Организационно-методическое руководство деятельностью волонтеров в области физической культуры и спорта D/01.6 Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процесса D/02.6 Контроль тренировочного и образовательного процессов D/03.6 Методическое сопровождение деятельности специалистов образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта E/04.6 Планирование развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации F/01.6 Руководство методическим обеспечением отборочного, тренировочного и образовательного процессов F/02.6 Руководство процессом контроля тренировочного и образовательного процессов	**Знает (пороговый уровень):** 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 . **Умеет (стандартный уровень):** 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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» 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):** 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. **Умеет (стандартный уровень):** 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). **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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" A/01.6 Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП. B/01.6 Организация учебно-производственной деятельности обучающихся по освоению программ профессионального обучения и (или) программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих. B/03.6 Разработка программно-методического обеспечения учебно-производственного процесса.	**Знает (пороговый уровень):** 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). **Умеет (стандартный уровень):** 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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» A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом	**Знает (пороговый уровень):** Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Порядок

	ПС «Тренер» 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. **Умеет (стандартный уровень):** 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. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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

Вопросыдля 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 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»
«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: очная
Курс – 1-2
Семестр – 1, 2, 4
Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет (4 семестр)

Рабочую программу разработали:
к.п.н., доцент Захаров П.С.,
Старший преподаватель Данков С.В.,
Старший преподаватель Артюгин С.В.,
Преподаватель Прохорова К.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 51
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 57
8. Перечень основной и дополнительной литературы 98
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 100
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ... 100
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 101

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. - основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - 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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ	УК-7 ОПК-1 ОПК-3 ОПК-6 ОПК-12 ОПК-13 ОПК-14 ПК-1 ПК-4 ПК-10

- специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. - основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. - основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. - методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса - основы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. - специфику тренировочного, образовательного и методического процессов. - особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.	B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта 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 A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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. - планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - проведить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и	01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной	УК-7 ОПК-1 ОПК-3 ОПК-6 ОПК-12 ОПК-13 ОПК-14 ПК-1 ПК-4 ПК 10

приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. - формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. - организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта. - обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы. - планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. - осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. - проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.	общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта 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 A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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. - планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного	01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации	УК-7 ОПК-1 ОПК-3 ОПК-6 ОПК-12 ОПК-13 ОПК-14 ПК-1 ПК-4 ПК-10

пола и возраста - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. - формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. - профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. - организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. - методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса - планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. - координации тренировочного, образовательного и методического процессов. - проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.	дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта 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 A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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

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 курсе в 1 семестре, а дисциплина «Волейбол» - на 1 курсе во 2 семестре по очной форме обучения. Дисциплина «Баскетбол» изучается на 2 курсе в 4 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачет (4 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		
			1	2	4
			Подвижные игры	Волейбол	Баскетбол
Контактная работа преподавателей с обучающимися		124	34	46	44
Лекции		22	6	6	10
Семинары		16	6	6	4
Практические занятия		54	12	22	20
Методические занятия		28	10	12	10
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		4	-	-	4
Самостоятельная работа		124	38	26	60
Общая трудоемкость	**часы**	252	72	72	108
	ЗЕ	7	2	2	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

1 КУРС (1 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 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	4					4
Модуль №2 Подвижные игры в общеобразовательной школе						
Раздел 2 2.1. Методика проведения подвижных игр с учащимися 1 классов	6			2	2	2
2.2.. Методика проведения подвижных игр с учащимися 2-3 классов	6			2	2	2
2.3. Методика проведения игровых сюжетных уроков в 1-3 классах	8	1	1	2	2	2
2.4. Методика проведения подвижных игр с учащимися 5-9 классов	8	1	1	2	2	2
Модуль №3 Подвижные игры в системе физической культуры и спорта						
Раздел 3 3.1. Подвижные игры в занятиях спортом	6	1	1			4
3.2. Проведение игр, используемых в тренировке по различным видам спорта	6			2		4
3.3. Подвижные игры во внешкольных формах работы	6			2		4
Раздел 4 4.1. Организация и проведение соревнований по подвижным играм	8	1	1		2	4
4.2. Русские народные игры	4					4
Всего	72	6	6	12	10	38

1 КУРС (2 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 1.1. Введение в курс волейбола	2					2
1.2. История развития волейбола	6	2	2			2
1.3. Правила игры и особенности судейства	4				2	2
Модуль №2 Физическая подготовка						
Раздел 2 2.1. Общая характеристика физических качеств и способностей в волейболе	2					2
2.2. Средства развития физических качеств	6			2	2	2
2.3. Методы развития физических качеств	6			2	2	2
Модуль №3 Техника и тактика игры						
Раздел 3 3.1. Классификация техники игры	8	2	2			4
3.2. Средства обучения техническим приемам волейбола	4			2	2	
3.3. Методы обучения техническим приемам волейбола	6			4	2	
3.4. Этапы обучения техническим приемам волейбола	4			2	2	
Раздел 4 4.1. Классификация тактики игры	8	2	2			4
4.2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	4			2		2
4.3. Групповые тактические действия в нападении и защите	6			4		2
4.4. Командные тактические действия в нападении и защите	6			4		2
Всего	72	6	6	22	12	26

2 КУРС (4 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 1.1. История возникновения и развития баскетбола	8	2	2			4
1.2. Урок по баскетболу в общеобразовательной школе	6	2				4
1.3. Организация и проведение соревнований по спортивным играм	6	2				4
1.4. Правила игры и особенности судейства	6				2	4
Модуль №2 Физическая подготовка						
Раздел 2 2.1. Общая характеристика физических качеств и способностей в баскетболе	4					4
2.2. Средства развития физических качеств	8			2	2	4
2.3. Методы развития физических качеств	8			2	2	4
Модуль №3 Техника и тактика игры						
Раздел 3 3.1. Классификация техники игры	6	2				4
3.2. Средства обучения техническим приемам баскетбола	8			2	2	4
3.3. Методы обучения техническим приемам баскетбола	8			2	2	4
3.4. Этапы обучения техническим приемам баскетбола	8			4		4
Раздел 4 4.1. Классификация тактики игры	8	2	2			4
4.2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	6			2		4
4.3. Групповые тактические действия в нападении и защите	6			2		4
4.4. Командные тактические действия в нападении и защите	8			4		4
Всего	104	10	4	20	10	60

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
1 КУРС (1 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 семинара:

1. Природа игровой деятельности.
2. Игра, как социальное явление.
3. Понятие игра, спортивная игра, подвижная игра.
4. Значение игр для системы физического воспитания.

Задания для самостоятельной работы: законспектировать основные термины, относящиеся к игровой деятельности.

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: 2.1. Методика проведения подвижных игр с учащимися 1 классов.

Практическое занятие 3. - 2 часа.

План практического занятия:

1. Цели и задачи подвижных игр в процессе уроков по физической культуре в 1 классах.
2. Педагогические основы подвижных игр в процессе проведения в 1 классах.
3. Основные принципы обучения подвижным играм в 1 классах.
4. Организационно-методические требования при проведении подвижных игр в 1 классах.
5. Проведение игровых уроков в процессе занятий по физической культуре в 1 классах.

Задания для самостоятельной работы: изучить особенности развития организма детей 6-7 лет.

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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема: 2.1. Методика проведения подвижных игр с учащимися 1 классов.

Методическое занятие 4. - 2 часа.

Занятие проводится в интерактивной форме. Демонстрация организации занятий в 1 классе.

План методического занятия:

6. Цели и задачи подвижных игр в процессе уроков по физической культуре в 1 классах.
7. Педагогические основы подвижных игр в процессе проведения в 1 классах.
8. Основные принципы обучения подвижным играм в 1 классах.
9. Организационно-методические требования при проведении подвижных игр в 1 классах.
10. Проведение игровых уроков в процессе занятий по физической культуре в 1 классах.

Задания для самостоятельной работы: средства и методы проведения подвижных в 1 классе.

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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема: 2.2. Методика проведения подвижных игр с учащимися 2-3 классов.

Практическое занятие 5. - 2 часа.

План практического 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 особенности развития организма детей 8-10 лет.

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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.2. : Методика проведения подвижных игр с учащимися 2-3 классов.

Методическое занятие 6. - 2 часа.

Занятие проводится в интерактивной форме. Демонстрация организации занятий в 2-3 классе.

План методического занятия:

5. Основные принципы обучения подвижным играм во 2-3 классах.

6. Организационно-методические требования при проведении подвижных игр во 2-3 классах.

7. Проведение игровых уроков в процессе занятий по физической культуре во 2-3 классах.

8. 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, **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 планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.3. Методика проведения игровых сюжетных уроков в 1-3 классах.

Лекционное занятие 7. - 1 час.

План лекции:

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».
4. 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.
5. Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

Тема 2.4. Методика проведения подвижных игр с учащимися 5-9 классов.

Лекционное занятие 7. - 1 час.

План лекции:

1. Основные принципы обучения подвижным играм в 5-9 классах.
2. Организационно-методические требования при проведении подвижных игр в 5-9 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».

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 2.3. Методика проведения игровых сюжетных уроков в 1-3 классах.

Семинарское занятие 8. - 1 час.

План семинара:

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: разработать сюжетный урок.

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 2.4. Методика проведения подвижных игр с учащимися 5-9 классов.

Семинарское занятие 8. - 1 час.

План семинара:

1. Основные принципы обучения подвижным играм в 5-9 классах.
2. Организационно-методические требования при проведении подвижных игр в 5-9 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: изучить особенности развития организма детей 11-15 лет.

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 2.3. Методика проведения игровых сюжетных уроков в 1-3 классах.

Практическое занятие 9. - 2 часа.

План практического 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».

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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования

и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.3. Методика проведения игровых сюжетных уроков в 1-3 классах.

Методическое занятие 10. - 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, **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 планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.4. Методика проведения подвижных игр с учащимися 5-9 классов.

Практическое занятие 11. - 2 часа.

План практического занятия:

1. Основные принципы обучения подвижным играм в 5-9 классах.
2. Организационно-методические требования при проведении подвижных игр в 5-9 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».

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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 4.2. Методика проведения подвижных игр с учащимися 5-9 классов.

Методическое занятие 12. - 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 в 5-9 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, **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 планирования

и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Модуль №3 Подвижные игры в системе физической культуры и спорта

Раздел 3

Тема 3.1. Подвижные игры в занятиях спортом.

Лекционное занятие 13. - 1 час.

План лекции:

1. Подвижные игры в процессе физической подготовки в различных видах спорта.
2. Подвижные игры в процессе технической подготовки в различных видах спорта.
3. Подвижные игры в процессе тактической подготовки в различных видах спорта.
4. Подвижные игры в процессе психологической подготовки в различных видах спорта.

Задание для самостоятельной работы: изучить особенности проведения подвижных игр в спортивной подготовке различных видов спорта.

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 4.1. Организация и проведение соревнований по подвижным играм.

Лекционное занятие 13. – 1 час.

План лекции:

1. История организации соревнований по комплексам подвижных игр.

2. Положение о проведении соревнований по подвижным играм – основной документ, раскрывающий условия и содержание соревнований.

3. Возраст и игровые интересы (7-9 лет, 10-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет).

4. Содержание и построение игровых комплексов. Требования к оформлению игровых комплексов.

Задания для самостоятельной работы: составить положение для соревнований по подвижным играм «Веселые старты».

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 3.1. Подвижные игры в занятиях спортом.

Семинарское занятие 14. - 1 час.

План семинара:

1. Подвижные игры в процессе физической подготовки в различных видах спорта.

2. Подвижные игры в процессе технической подготовки в различных видах спорта.

3. Подвижные игры в процессе тактической подготовки в различных видах спорта.

4. Подвижные игры в процессе психологической подготовки в различных видах спорта.

Задание для самостоятельной работы: изучить особенности проведения подвижных игр в спортивной подготовке различных видов спорта.

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 4.1. Организация и проведение соревнований по подвижным играм.

Семинарское занятие 14. – 1 час.

План семинара:

1 История организации соревнований по комплексам подвижных игр.

2 Положение о проведении соревнований по подвижным играм – основной документ, раскрывающий условия и содержание соревнований.

3 Возраст и игровые интересы (7-9 лет, 10-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет).

4 Содержание и построение игровых комплексов. Требования к оформлению игровых комплексов.

Задания для самостоятельной работы: провести анализ положения для соревнований по подвижным играм «Веселые старты».

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. Проведение игр, используемых в тренировке по различным видам спорта.

Практическое занятие 15. - 2 часа.

План практического занятия:

Содержание игр:

1. Баскетбол: «С отскоком от щита», «Эстафета с броском», «Пройди защитника», «Старт за мячом», «Наперегонки с мячом», «Борьба за отскок», «Мяч ловцу».

2. Волейбол: «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Коснись, но не ошибись», «Треугольник», «Итальянская лапта», «Пионербол».

3. Легкая атлетика: «Сделай меньше прыжков», «Кто выше», «Метко в цель», «Мячом в цель», «Ритмическая эстафета».

4. Футбол: «Групповые жонглеры», «Через препятствие в квадрат», «В одно касание», «Сильный удар».

5. Гимнастика: «Перекати-поле», «Кувырок с мячом», «Скамейка над головой», «Часовые и разведчики».

Задания для самостоятельной работы: законспектировать предложенные выше игры.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** 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 организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 3.3. Проведение игр во внешкольных формах работы.

Практическое занятие 16. - 2 часа.

План практического занятия:

Содержание игр:

1. Баскетбол: «Салки спиной к щиту», «Слушай сигнал», «Передал - садись», «Мяч среднему», «25 передач», «Гонка игроков, ведущих мяч», «Салка и мяч», «Не давай мяча водящему».

2. Волейбол: «Над собой о стену», «Мяч в воздухе», «Навстречу через сетку», «Лапта волейболистов», Мяч среднему», «Свеча», «Точная подача», «Волейоол двумя мячами», «Бомбардир», «По наземной мишени», «Защити свое поле».

3. Легкая атлетика: «Вызов номера», «Встречная эстафета», «Кросс по кругу», «Лучший лидер», «Скакуны».

4. Футбол: «Хоккей руками», «Ловкие вратари», «Эстафета футболистов».

5. Гимнастика: «Мостик и кошка», «Ритмическая эстафета», «Упрямые козлики», «С берега на берег», «Эстафета с булавами», «Кружилиха».

Задания для самостоятельной работы: законспектировать предложенные выше игры.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** 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 организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по подвижным играм.

Методическое занятие 17. – 2 часа.

План методического занятия:

1. История организации соревнований по комплексам подвижных игр.
2. Положение о проведении соревнований по подвижным играм – основной документ, раскрывающий условия и содержание соревнований.
3. Возраст и игровые интересы (7-9 лет, 10-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет).
4. Содержание и построение игровых комплексов. Требования к оформлению игровых комплексов.

Задания для самостоятельной работы: провести анализ положения для соревнований по подвижным играм «Веселые старты».

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** 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 организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

1 КУРС (2 семестр)
ВОЛЕЙБОЛ

Модуль №1 Введение

Раздел 1

Тема 1.2. История развития волейбола.

Лекционное занятие 1. - 2 часа.

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 1.2. История возникновения и развития волейбола.

Семинарское занятие 2. - 2 часа.

План семинара:

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.

Методическое занятие 3. – 2 часа.

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 поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** 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 организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Модуль №2 Физическая подготовка

Раздел 2

Тема 2.2. Средства развития физических качеств.

Практическое занятие 4. - 2 часа.

План практического занятия:

1. Упражнения для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

2. Упражнения для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

3. Упражнения для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

4. Упражнения для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.2. Средства развития физических качеств.

Методическое занятие 5. - 2 часа.

План методического занятия:

1. Проведение упражнений для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

2. Проведение упражнений для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

3. Проведение упражнений для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

4. Проведение упражнений для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: изучать практическое применение средств необходимых для развития физических качеств волейболистам.

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

физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.3. Методы развития физических качеств.

Практическое занятие 6. - 2 часа.

План практического занятия:

1. Методы для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

2. Методы для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

3. Методы для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

4. Методы для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: изучить основные методы развития физических качеств и способностей волейболистов.

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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.3. Методы развития физических качеств.

Методическое занятие 7. - 2 часа.

План методического занятия:

1. Применение методов для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

2. Применение методов для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

3. Применение методов для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

4. Применение методов для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: изучать практическое применение методов развития физических качеств и способностей.

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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Модуль №3 Техника и тактика игры

Раздел 3

Тема 3.1. Классификация техники игры.

Лекционное занятие 8. – 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 3.1. Классификация техники игры.

Семинарское занятие 9. – 2 часа.

План семинара:

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.

Практические занятия 10. – 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, **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 планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 3.2. Средства обучения техническим приемам волейбола.

Методическое занятие 11. – 2 часа.

План методического занятия:

1. Применение упражнений для изучения техники динамических и статических стоек в нападении.

2. Применение упражнений для изучения техники передвижений бегом, ходьбой, скачком в нападении.

3. Применение упражнений для изучения техники нижней и верхней прямой подачи.

4. Применение упражнений для изучения техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, назад за голову, в прыжке.

5. Применение упражнений для изучения техники прямого нападающего удара.

6. Применение упражнений для изучения техники приема мяча двумя руками снизу.

7. Применение упражнений для изучения индивидуального и группового блока.

Задание для самостоятельной работы: законспектировать упражнения для 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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 3.3. Методы обучения техническим приемам волейбола.

Практические занятия 12, 13. – 4 часа.

План практических занятий:

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, **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 планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 3.3. Методы обучения техническим приемам волейбола.

Методическое занятие 14. – 2 часа.

План методического занятия:

1. Применение методов обучения техники динамических и статических стоек в нападении.

2. Применение методов обучения изучения техники передвижений бегом, ходьбой, скачком в нападении.

3. Применение методов обучения изучения техники нижней и верхней прямой подачи.

4. Применение методов обучения изучения техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, назад за голову, в прыжке.

5. Применение методов обучения изучения техники прямого нападающего удара.

6. Применение методов обучения изучения техники приема мяча двумя руками снизу.

7. Применение методов обучения изучения индивидуального и группового блока.

Задание для самостоятельной работы: законспектировать основные 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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 3.4. Этапы обучения техническим приемам волейбола.

Практическое занятие 15. – 2 часа.

План практического занятия:

1. Этапы обучения техники динамических и статических стоек в нападении.

2. Этапы обучения техники передвижений бегом, ходьбой, скачком в нападении.

3. Этапы обучения техники нижней и верхней прямой подачи.

4. Этапы обучения техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, назад за голову, в прыжке.

5. Этапы обучения техники прямого нападающего удара.

6. Этапы обучения техники приема мяча двумя руками снизу.

7. Этапы обучения индивидуального и группового блока.

Задание для самостоятельной работы: изучить основные этапы 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 физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 3.4. Этапы обучения техническим приемам волейбола.

Методическое занятие 16. – 2 часа.

План методического занятия:

1. Практическое применение этапов обучения техники динамических и статических стоек в нападении.

2. Практическое применение этапов обучения техники передвижений бегом, ходьбой, скачком в нападении.

3. Практическое применение этапов обучения техники нижней и верхней прямой подачи.

4. Практическое применение этапов обучения техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, назад за голову, в прыжке.

5. Практическое применение этапов обучения техники прямого нападающего удара.

6. Практическое применение этапов обучения техники приема мяча двумя руками снизу.

7. Практическое применение этапов обучения индивидуального и группового блока.

Задание для самостоятельной работы: законспектировать основные этапы 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

физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Раздел 4

Тема 4.1. Классификация тактика игры.

Лекционное занятие 17. – 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 4.1. Классификация тактика игры.

Семинарское занятие 18. – 2 часа.

План семинара:

1. Реализация индивидуальных тактических действия в нападении.
2. Реализация индивидуальных тактических действия в защите.
3. Реализация групповых тактических взаимодействий в нападении.
4. Реализация групповых тактических взаимодействий в защите.

5. Реализация командных тактических взаимодействий в нападении.

6. Реализация командных тактических взаимодействий в защите.

Задания для самостоятельной работы: законспектировать 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 4.2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

Практическое занятие 19. – 2 часа.

План практического занятия:

1. Изучение индивидуальной тактики подач.
2. Изучение индивидуальной тактики передач.
3. Изучение индивидуальной тактики нападающего удара.
4. Изучение индивидуальной тактики приема мяча.
5. Изучение индивидуальной тактики блокирования.

Задания для самостоятельной работы: изучить основные компоненты индивидуальной 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** 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 организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 4.3. Групповые тактические взаимодействия в нападении и защите.

Практические занятия 20, 21. – 4 часа.

План практических занятий:

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** 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 организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 4.4. Командные тактические взаимодействия в нападении и защите.

Практические занятия 22, 23. – 4 часа.

План практических занятий:

1. Изучение командных взаимодействий в нападении.

2. Изучение командных взаимодействий в защите.

3. Изучение командных взаимодействий игроков передней и задней линии при игре в нападении и защите

Задания для самостоятельной работы: изучить основные компоненты командной 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** 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 организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

2 КУРС (4 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).

Тема 1.2. Урок по баскетболу в общеобразовательной школе

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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Модуль №2 Физическая подготовка

Раздел 2

Тема 2.2. Средства развития физических качеств.

Практическое занятие 6. - 2 часа.

План практического занятия:

1. Упражнения для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

2. Упражнения для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

3. Упражнения для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

4. Упражнения для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: осуществлять регистрацию средств необходимых для развития физических качеств баскетболистам.

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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 2.2. Средства развития физических качеств.

Методическое занятие 7. - 2 часа.

План методического занятия:

1. Проведение упражнений для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

2. Проведение упражнений для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

3. Проведение упражнений для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

4. Проведение упражнений для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: изучать практическое применение средств необходимых для развития физических качеств баскетболистам.

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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 2.3. Методы развития физических качеств.

Практическое занятие 8. - 2 часа.

План практического занятия:

1. Методы для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
2. Методы для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
3. Методы для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
4. Методы для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: изучить основные методы развития физических качеств и способностей баскетболистов.

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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 2.3. Методы развития физических качеств.

Методическое занятие 9. - 2 часа.

План методического занятия:

1. Применение методов для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
2. Применение методов для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
3. Применение методов для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
4. Применение методов для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: изучать практическое применение методов развития физических качеств и способностей.

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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Модуль №3 Техника и тактика игры

Раздел 3

Тема 3.1. Классификация техники игры.

Лекционное занятие 10. – 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-6; ОПК-14).

Тема 3.2. Средства обучения техническим приемам баскетбола.

Практическое занятие 11. – 2 часа.

План практических занятий:

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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 3.2. Средства обучения техническим приемам баскетбола.

Методическое занятие 12. – 2 часа.

План методического занятия:

1. Применение упражнений для изучения техники передвижений в нападении.

2. Применение упражнений для изучения техники ведения мяча.

3. Применение упражнений для изучения техники ловли и передачи мяча.

4. Применение упражнений для изучения техники броска мяча.

5. Применение упражнений для изучения техники выбивания, вырывания, перехвата мяча.

6. Применение упражнений для изучения подбора мяча.

Задание для самостоятельной работы: законспектировать упражнения для 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 3.3. Методы обучения техническим приемам баскетбола.

Практическое занятие 13. – 2 часа.

План практических занятий:

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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 3.3. Методы обучения техническим приемам баскетбола.

Методическое занятие 14. – 2 часа.

План методического занятия:

1. Применение методов обучения техники передвижений в нападении.
2. Применение методов обучения техники ведения мяча.
3. Применение методов обучения техники ловли и передачи мяча.
4. Применение методов обучения техники броска мяча.
5. Применение методов обучения техники выбивания, вырывания, перехвата мяча.
6. Применение методов обучения техники подбора мяча.

Задание для самостоятельной работы: законспектировать основные 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 3.4. Этапы обучения техническим приемам баскетбола.

Практические занятие 15, 16. – 4 часа.

План практического занятия:

1. Этапы обучения техники передвижений в нападении.
2. Этапы обучения техники ведения мяча.
3. Этапы обучения техники ловли и передачи мяча.
4. Этапы обучения техники броска мяча.
5. Этапы обучения техники выбивания, вырывания, перехвата мяча.
6. Этапы обучения техники подбора мяча.

Задание для самостоятельной работы: изучить основные этапы 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Раздел 4

Тема 4.1. Классификация тактика игры.

Лекционное занятие 17. – 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 4.1. Классификация тактика игры.

Семинарское занятие 18. – 2 часа.

План семинара:

1. Реализация индивидуальных тактических действия в нападении.
2. Реализация индивидуальных тактических действия в защите.
3. Реализация групповых тактических взаимодействий в нападении.
4. Реализация групповых тактических взаимодействий в защите.
5. Реализация командных тактических взаимодействий в нападении.
6. Реализация командных тактических взаимодействий в защите.

Задания для самостоятельной работы: законспектировать 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 4.2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

Практическое занятие 19. – 2 часа.

План практического занятия:

1. Практическое изучение действий игрока без мяча в нападении.
2. Практическое изучение действий игрока без мяча в защите.
3. Практическое изучение действий игрока с мячом в нападении.
4. Практическое изучение действий игрока с мячом в защите.

Задание для самостоятельной работы: совершенствовать технические приемы нападения и защиты в баскетбол.

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, техники безопасности, профилактики травматизма, методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий, 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 4.3. Групповые тактические взаимодействия в нападении и защите.

Практическое занятие 20. – 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, техники безопасности, профилактики травматизма, методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий, 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-4; ПК-10).

Тема 4.4. Командные тактические взаимодействия в нападении и защите.

Практические занятия 21, 22. – 4 часа.

План практических занятий:

1. Практическое изучение стремительного нападения.
2. Практическое изучение позиционного нападения.
3. Практическое изучение концентрированной защиты.
4. Практическое изучение рассредоточенной защиты.

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, техники безопасности, профилактики травматизма, методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий, 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-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (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.	2	Реферат
3	Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры (подготовка Места, подготовка инвентаря, разметка площадки). Организация играющих.	4	Реферат
Модуль №2 Подвижные игры в общеобразовательной школе			
4	Структура изучения и организации подвижных игр в начальной школе	6	Реферат
5	Структура изучения и организации подвижных игр в средней школе	6	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.	4	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.	4	Конспект
9	Особенности проведения спортивных праздников на основе использования подвижных игр.	4	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.	4	Письменное обоснование
Всего		38	

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 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	2	Презентация
Модуль №2 Физическая подготовка			
4	Описание основных физических качеств и способностей в волейболе	2	Реферат
5	Методика организации общей и специальной физической подготовки	2	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	4	Конспект
8	Описание тактических действий и взаимодействий в нападении и защите	4	Реферат
9	Методика обучения тактическим действиям и взаимодействиям в нападении и защите	4	Реферат
Всего		26	

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 Темы занятий	Количество часов	Виды контроля
Модуль №1 Введение			
1	Современная история развития баскетбола	2	Реферат
2	Основные спортивные результаты баскетболистов на мировой и внутренней арене.	4	Реферат
3	Официальные правила игры в баскетбол	6	Презентация
Модуль №2 Физическая подготовка			
4	Методика организации общей физической подготовки	6	Конспект
5	Методика организации общей физической подготовки	6	Конспект
Модуль №3 Техника и тактика игры			
6	Структура игровых приемов в процессе занятий баскетболом. Классификационные признаки технических приемов игры в баскетболе	6	Письменное обоснование
7	Описание технических приемов нападения и защиты	6	Конспект
8	Структура игровых действий и взаимодействий в процессе занятий баскетболом	6	Письменное обоснование
9	Описание индивидуальных тактических действий в нападении и защите	6	Реферат
10	Описание групповых тактических взаимодействий в нападении и защите	6	Реферат
11	Описание командных тактических взаимодействий в нападении и защите	6	Реферат
Всего		60	

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 B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий	**Знать** - особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь** - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Иметь опыт** - 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	F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий	**Знать** - основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. **Уметь** - планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки,

		анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста **Иметь опыт** - 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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта 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 A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной	**Знать** - 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. **Уметь** - проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. **Иметь 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.

	деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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-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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	**Знать** - специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. **Уметь** - формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. **Иметь опыт** - формирования осознанного отношения 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.	05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области	**Знать** - основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. **Уметь** - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. **Иметь опыт**

	физической культуры и спорта 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 A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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	- 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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий	**Знать** - основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. **Уметь** - организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта. **Иметь опыт** - организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта A. Руководство деятельностью в области	**Знать** - методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. **Уметь** - обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы. **Иметь опыт** - методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса.

	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 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-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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий	**Знать** - основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений. **Уметь** - планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. **Иметь 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	05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту	**Знать** - специфику тренировочного, образовательного и методического процессов. **Уметь**

процессов.	работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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	- планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. **Иметь опыт** - 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 F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий	**Знать** - особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. **Уметь** - проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. **Иметь опыт** - 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
- особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Иметь опыт
- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</td><td>Пороговый уровень (удовлетворительно):
Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
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):
Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>Тестирование
Учебная практика</td></tr>
<tr><td>Эталонный уровень (отлично):
Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>Реферат с презентацией
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 - основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. **Уметь** - планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста **Иметь опыт** - 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): Знает – основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Умеет – планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста 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): Знает – основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Умеет – планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста 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 Учебная практика
	Эталонный уровень (отлично): Знает – основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Умеет – планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста Имеет опыт – планирования содержания занятий	Реферат с презентацией 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 - 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. **Уметь** - проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. **Иметь опыт** - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): 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. 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. 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): 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. 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. 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 Учебная практика

приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	**Эталонный уровень** (отлично): 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. 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. 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 Учебная практика
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.		
Знать - специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. **Уметь**	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает – специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Умеет – формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. 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. **Иметь опыт** - формирования	**Стандартный уровень** (хорошо): Знает – специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Умеет – формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Имеет опыт – формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-	Тестирование 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): Знает – специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Умеет – формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Имеет опыт – формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	Реферат с презентацией Учебная практика
ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.		
Знать - основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. **Уметь** - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. **Иметь опыт** - профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает - основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. Умеет – осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. Имеет опыт - профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.	Устный опрос
	Стандартный уровень (хорошо): Знает - основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. Умеет – осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. Имеет опыт - профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.	Тестирование Учебная практика
	Эталонный уровень (отлично): Знает - основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами	Реферат с презентацией Учебная практика

сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.	профессиональной этики. Умеет – осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. 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 - основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. **Уметь** - организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта. **Иметь опыт** - организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает – основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. Умеет – организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта. Имеет опыт – организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.	Устный опрос
	Стандартный уровень (хорошо): Знает – основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. Умеет – организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта. Имеет опыт – организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.	Тестирование Учебная практика
	Эталонный уровень (отлично): Знает – основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. Умеет – организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта. Имеет опыт – организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.	Реферат с презентацией Учебная практика
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса		
Знать - методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. **Уметь** - обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы. **Иметь опыт** - методического	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает – методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. Умеет – обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы. Имеет опыт – методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса.	Устный опрос
	Стандартный уровень (хорошо): Знает – методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. Умеет – обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы. Имеет опыт – методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса.	Тестирование Учебная практика

обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса.	**Эталонный уровень** (отлично): Знает – методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. Умеет – обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы. Имеет опыт – методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса.	Реферат с презентацией 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 - основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений. **Уметь** - планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. **Иметь опыт** - основы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа.	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает – основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений. Умеет – планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. 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): Знает – основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений. Умеет – планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. Имеет опыт – основы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа.	Тестирование Учебная практика
	Эталонный уровень (отлично): Знает – основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений. Умеет – планировать и проводить физкультурно-	Реферат с презентацией Учебная практика

	оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. 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 - специфику тренировочного, образовательного и методического процессов. **Уметь** - планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. **Иметь опыт** - координации тренировочного, образовательного и методического процессов.	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает – специфику тренировочного, образовательного и методического процессов. Умеет – планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. Имеет опыт – координации тренировочного, образовательного и методического процессов.	Устный опрос
	Стандартный уровень (хорошо): Знает – специфику тренировочного, образовательного и методического процессов. Умеет – планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. Имеет опыт – координации тренировочного, образовательного и методического процессов.	Тестирование Учебная практика
	Эталонный уровень (отлично): Знает – специфику тренировочного, образовательного и методического процессов. Умеет – планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. Имеет опыт – координации тренировочного, образовательного и методического процессов.	Реферат с презентацией Учебная практика
ПК 10 – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.		
Знать - особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. **Уметь** - проводить	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает – особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. Умеет – проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. 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. **Иметь опыт** - проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.	**Стандартный уровень** (хорошо): Знает – особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. Умеет – проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. Имеет опыт – проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.	Тестирование Учебная практика
	Эталонный уровень (отлично): Знает – особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. Умеет – проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. Имеет опыт – проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.	Реферат с презентацией 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 очной формы обучения является дифференцированный теоретический зачет – 4 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 семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для	-//-

	консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.	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 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
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: очная

Курс 2
Семестр 3
Итоговая форма контроля – зачет (3 семестр)

Рабочую программу разработала:
Петрова В.В.

Смоленск 2026

Рабочая программа дисциплины «Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта» обсуждена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры водных видов спорта.

Протокол № 1 от « 06 » сентября 2023 г.

Зав. кафедрой _____ А.Б.Куделин

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 24
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 28
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 28
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 32
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ... 32
7.2.2. Тестовые задания к дисциплине 37
7.2.3. Вопросы к зачету 41
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи 41
7.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 46
8. Перечень основной и дополнительной литературы 47
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 49
9.1 Электронные библиотечные системы 49
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 49
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……54
11. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины 60

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) F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся	ОПК-2 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) 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 С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	ПК-1 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) А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий. ПС 05.005 (ИМД) В/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных	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
	соревнованиях 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; 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) 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
ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически	ПС 05.005 (ИМ) 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) 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 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) А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий. ПС 05.005 (ИМД) 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 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) 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
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) 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) 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 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) A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий. ПС 05.005 (ИМД) B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях 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 2 курсе в 3 семестре по очной 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
			3
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**50**	50
Лекции			
Семинары			
Практические занятия		**50**	50
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		**зачет (4)**	зачет (4)
Самостоятельная работа		**54**	54
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**			8*		12
3.	Основы техники спортивных способов плавания	**20**			10*		10
4.	Совершенствование в избранном способе плавания	**20**			10*		10
5.	Организация соревнований и водных праздников	**20**			10*		10
6.	Прикладное плавание	**20**			10*		10
7.	Зачет	**4**					
8.	**Итого**	**108**			**50**		**54**

** 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» (8 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: **«Основы техники спортивных способов плавания» (10 часов)**

Решаемые задачи:

1. Ознакомиться с основами техники спортивных способов плавания

2. Развитие общей и специальной выносливости.

3. Содействовать оздоровлению студентов, закаливанию и обеспечению всесторонней физической подготовки студентов

4. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Формируемые практические умения: выполнение скольжения на груди с работой ног, техника движения рук, ног и дыхания, сочетание движения рук и ног, сочетание движения рук и дыхания, сочетания движения рук, ног и дыхания, плавание различными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Основные используемые средства: плавательный бассейн; снаряжение и оборудование для обучения технике спортивных способов плавания; общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения по обучению технике спортивных способов плавания.

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: овладение техникой работы ног, рук при плавании способами кроль на груди , кроль на спине и брасс; согласования движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания; техника плавания спортивными способами в полной координацией движений.

Учебная практика проводиться на учебных занятиях в бассейне.

Литература: *1, 2 , 3 ,4, 5.*

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний**: об необходимом уровне индивидуальной спортивной подготовки по плаванию; комплексах упражнений, способствующих развитию двигательных умений и навыков в плавании спортивными способами; правилах техники безопасности при выполнении упражнений в воде; методике использования спортивного инвентаря; понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; условий самоорганизации и саморазвития личности на основе принципов образования в течении всей жизни; методика обучения плаванию; методики массового и индивидуального отбора в плавании; **умений:** самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности, организовывать безопасное пространство для обучающихся; выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; **опыта**

практической работы: владения технологиями организации процесса самоорганизации; проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий, поддерживать учебную дисциплину во время занятия: навыками использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, организация набора и комплектования групп обучающихся и формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-2) и профессиональных (ПК-10) компетенций.

Занятие №4: **«Совершенствование в избранном способе плавания» (10 часов)**

Решаемые задачи:

1. Совершенствование техники плавания в избранным способом.
2. Содействовать оздоровлению студентов, закаливанию и обеспечению всесторонней физической подготовки студентов
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Формируемые практические умения: выполнение скольжения на груди с работой ног, техника движения рук, ног и дыхания, сочетание движения рук и ног, сочетание движения рук и дыхания, сочетания движения рук, ног и дыхания, плавание различными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Основные используемые средства: плавательный бассейн; снаряжение и оборудование для обучения технике спортивных способов плавания; общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения по обучению технике спортивных способов плавания.

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: овладение техникой работы ног, рук при плавании способами кроль на груди , кроль на спине и брасс; согласования движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания; техника плавания спортивными способами в полной координацией движений.

Учебная практика проводиться на учебных занятиях в бассейне.

Литература: *1, 2, 3 ,4, 5, 6.*

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний**: о необходимом уровне индивидуальной спортивной подготовки по плаванию; комплексах упражнений, способствующих развитию двигательных умений и навыков в

плавании спортивными способами; правилах техники безопасности при выполнении упражнений в воде; методике использования спортивного инвентаря; понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; условий самоорганизации и саморазвития личности на основе принципов образования в течении всей жизни; методика обучения плаванию; 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; 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, 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; **умений:** самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности, организовывать безопасное пространство для обучающихся; 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; выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; обеспечивать технику безопасности на занятиях; 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 **опыта практической работы:** владения технологиями организации процесса самоорганизации; применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка; организация набора и комплектования групп обучающихся. проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий, поддерживать учебную дисциплину во время занятия: навыками использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной 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; и профессиональной деятельности и формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиолнальных (ОПК-1, ОПК-2) компетенций.

Занятие №5: **«Организация соревнований и водных праздников» (10 часов)**

Решаемые задачи:

1. Формирование навыков планирования физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
2. Формирование умений организация подготовки досуговых мероприятий.
3. Формирования навыку планирования и организации спортивных праздников на воде.

Формируемые практические умения: разработка положения физкультурно-спортивного мероприятия; разработка сценария и организация торжественного открытия и закрытия физкультурно-спортивного мероприятия; подготовка мест проведения соревнований и праздников, инвентаря, оборудования.

Основные используемые средства: плавательный бассейн; снаряжение и оборудование для проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия, компьютер.

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: выполнение проектного задания (разработка сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия).

Учебная практика проходит в аудитории и в бассейне.

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, 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; 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: **умений**: использовать опыт спортивно-педагогической деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, 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; 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; **опыта владения** навыками 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, 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, 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, проведение занятий, планирование и проведение учебных занятий и формирование универсальных (УК-7) и профессиональных (ПК-1; ПК-10) компетенций.

Занятие №6: **«Прикладное плавание» (10 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 *Контрольные вопросы:* 1. Техника безопасности при проведении занятий в бассейне 2. Техника безопасности при проведении занятий на суше. 3. Понятие о технике плавания. 4. Основные понятия и закономерности статического и динамического плавания. 5. Анализ сил, тормозящих и продвигающих тело пловца. 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. *Контрольные вопросы:* 1. Основные группы упражнений (средств) обучения плаванию, особенности применения и направленность воздействия. 2. Основные группы упражнений для освоения с водой. 3. Основные группы игр на воде. 4. Общая физическая подготовка в плавании.	12	Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование
3.	Основы техники спортивных способов плавания. *Контрольные вопросы:* 1. Движение ног. 2. Движение руками. 3. Дыхание. 4. Согласование движений. 5. Способы ныряния в длину. 6. Способы ныряния в глубину.	10	Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование
4.	Совершенствование в избранном способе плавания *Контрольные вопросы:* 1. Движение ног в избранном способе	10	Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль,

№	Содержание самостоятельной работы	Количество часов	Виды и формы контроля
	плавания. 2. Движение руками в избранном способе плавания. 3. Дыхание в избранном способе плавания. 4. Согласование движений в избранном способе плавания.		Собеседование, Наблюдение, Выполнение контрольных нормативов
5.	Организация соревнований и водных праздников. *Контрольные вопросы:* 1. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности. 2. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательной и досуговой деятельности. 3. Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи. 4. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий. 5. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий. 6. Организация спортивных праздников и мероприятий на воде. 7. Планирование водных праздников	10	Опрос (устный, письменный), Собеседование, Проектная работа (подготовка сценария водного праздника, составление плана спортивного мероприятия или праздника на воде)
6.	Прикладное плавание. *Контрольные вопросы:* 1. Плавание самобытными, сочетанными или спортивными способами плавания. 2. Передвижения под водой или ныряния. 3. Прикладные прыжки в воду. 4. Спасение тонущего и помощь пловцам, которые устали. 5. Плавание в экстремальных условиях. 6. Преодоление преград в воде. 7. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении, травмах, обморожении, тепловом и солнечном ударах.	10	Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование, Наблюдение, Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО		**50 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 подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		**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; **Умеет:** Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
		подготовленности; Использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. **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) 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	**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; **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

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
		подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. **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) 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. **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; **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.
ПК-1 – Способен планировать и проводить физкультурно-	ПС 05.005 (ИМД) Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	**Знает:** принципы и порядок разработки учебно-программной документации по образовательному процессам по физической культуре и спорту; федеральные стандарты спортивной

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	ПС 01.003 (ПДО) A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	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 **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; **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

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
		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) A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий. ПС 05.005 (ИМД) B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях 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. **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. **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 комплекторания 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 подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическая работа, практические 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	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	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;	
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 двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;	Практическая работа, практические контрольные задания (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;	Практическая работа, решение ситуационных задач

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	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.	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
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,	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	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.	
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 деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию.	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест
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

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
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 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»
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:	очная
Курсы:	1-2
Семестры:	2-3
Итоговая форма контроля:	дифференцированный зачет (3 семестр)

Программу разработал:
к.п.н., доцент Писаренкова Е.П.

Смоленск, 2026

Содержание

1. Выписка из Федерального государственного образовательного 3
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 11
5.2.1. Содержание лекционных занятий 11
5.2.2. Содержание методических занятий 14
5.2.3. Содержание практических занятий 15
6. Самостоятельная работа студентов 18
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 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 38
Рекомендуемая литература (основная) 38
Рекомендуемая литература (дополнительная) 38
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимые для освоения дисциплины 39
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: - значение физической культуры как фактора развития человека, основной составляющей здорового образа жизни; - влияние лёгкоатлетических упражнений на основные показатели физического развития, функциональной подготовленности; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике; - технику видов лёгкой атлетики; - методики обучения технике видов лёгкой атлетики; - методики развития физических качеств средствами лёгкой атлетики; - основы планирования и проведения занятий по лёгкой атлетике; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. **Уметь**: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по лёгкой атлетике оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке средствами лёгкой атлетики; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях по бегу, прыжкам и метаниям; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении видов лёгкой атлетики; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) B/01.4 B/02.4	УК-7

приборами и обнаруживать их неисправности. **Иметь опыт:** - 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; - планирования и проведения занятий по обучению технике видов лёгкой атлетики; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике по обучению технике видов лёгкой атлетики и развитию физических качеств; - владения техникой видов лёгкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.		
Знать: положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий лёгкой атлетикой с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования занятий лёгкой атлетикой, -параметры применяемых нагрузок, методические и технологические подходы, структуру построения занятий, характеристику современных программ по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе, их структуру и содержание. **Уметь:** планировать тренировочный процесс в лёгкой атлетике ориентируясь на общие положения теории физической культуры; -самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени; -разрабатывать документы планирования по лёгкой атлетике на основе примерных основных общеобразовательных программ (конспекты занятий) с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей; осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе. **Иметь опыт:** применения теоретических знаний, методических рекомендаций при разработке	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) D/04.5	ОПК-1

документов планирования тренировочного и образовательного процессов в лёгкой атлетике, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени.		
Знать: - историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре; - значение и виды, легкой атлетики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой, - терминологию легкой атлетики, - средства лёгкой атлетики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - 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)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; **Уметь:** - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики, - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики, с учетом их влияния на организм занимающихся;	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) В/01.4 В/02.4	ОПК-3

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике, - использовать средства, легкой атлетики, для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики, - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых легкоатлетических упражнений; - 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; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике, и определять ошибки в технике; **Иметь опыт**: - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств лёгкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций лёгкой атлетики); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образователь ой организации.		
Знать: о необходимости соблюдения техники безопасности обучающихся, занимающихся	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в	ОПК-7

при проведении занятий лёгкой атлетикой; - обеспечения соблюдения санитарно-гигиенических норм, профилактике травматизма, оказании при необходимости первой доврачебной помощи. **Уметь:** 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 **Иметь опыт:** соблюдения техники безопасности на занятиях и соревнованиях по лёгкие атлетики; -профилактики травматизма; - оказания при необходимости первой доврачебной помощи; соблюдения санитарно-гигиенических норм обучающихся, занимающихся при проведении занятий по лёгкой атлетике.	области физической культуры и спорта» (ИМД) В/01.4 В/02.4	
Знать: -цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся лёгкой атлетикой в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации; -изучает типовые программы кружков и секций по лёгкой атлетике; -определяет задачи и содержание занятий по лёгкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -как разрабатывать планы проведения занятий по лёгкой атлетике. **Уметь:** -составлять программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного времени образовательной организации; -проводить занятия по лёгкой атлетике согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам. **Иметь опыт:** -составления программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного времени и внеучебного времени образовательной организации; -консультирования руководителей кружков,	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) В/01.4 В/02.4	ПК-1

спортивной секции лёгкой атлетики; -вовлечения обучающихся, занимающихся в спортивные кружки и секции лёгкой атлетики; -проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися техникой видов лёгкой атлетики, развития физических качеств; - проведения контроля состояния здоровья занимающихся лёгкой атлетикой совместно с медицинским работником, регулирования нагрузки.		
Знать: - как организовывать досуговую деятельность учащихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы; о необходимости планирования и подготовки досуговых мероприятий; о планировании взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся; о планировании, организации и проведении мероприятий для привлечения и сохранения контингента учащихся разного возраста. **Уметь:** организовывать подготовку досуговых мероприятий; - разрабатывать сценарии досуговых мероприятий в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований по лёгкой атлетике; -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. **Иметь опыт:** планирования, организации и проведения соревнования по лёгкой атлетике; анализа организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий.	ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования» (ПДО) A/02.6 A/03.6 C/01.6 C/02.6 ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) 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 1 и 2 курсах по очной 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. Обем 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	
			1 курс	2 курс
			2 с	3 с
Контактная работа преподавателей с обучающимися		100	36	64
Лекции		14	8	6
Практические занятия		86	28	58
Дифференцированный зачет		4		4
Самостоятельная работа		40	36	4
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	Виды учебных работ			
		Лекции	Мет. зан.	Практ зан.	Самост. работ
1	2	3	4	5	6
I. Общие вопросы теории легкой атлетики:					
1.Легкая атлетика как предмет профессионально-педагогической деятельности	4	2 *(1к)			2(1к)
2.Основы техники ходьбы и бега	3	2* (1к)			1(1к)
3. Основы техники легкоатлетических прыжков	4	2* (1к)			2(1к)
4. Основы техники легкоатлетических метаний	4	2* (1к)			2(1к)
5.Организация и проведение	3	2 *(2к)			1(2к)

соревнований по легкой атлетике.					
6.Организация и проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами разного пола и возраста.	3	2* (2к)			1(2к)
7.Организация и содержание урока по легкой атлетике в школе.	3	2* (2к)			1(2к)
II. Анализ техники и методика обучения видам					
-с/ходьбе, бегу на выносливость; -прыжкам в высоту; -метанию гранаты и толканию ядра; -бегу на короткие дистанции, эстафетному бегу; -прыжкам в длину и тройным	2 2 2 2 2				2(1к) 2(1к) 2(1к) 2(1к) 2(1к)
2.Технология составления конспекта урока по легкой атлетике.	2		2*(2к)		2(1к)
III. Профессионально-педагогическая подготовка					
1.Техника легкоатлетических упражнений и методика их преподавания: -спортивная ходьба; -бег на выносливость; -прыжки в высоту («перешагивание») -метание гранаты; -бег на короткие дистанции; -эстафетный бег; -прыжки в длину; -толкание ядра -тройной прыжок;	 7 7 9 10 7 9 10 7 7			 6(1к) 6(1к) 8(1к) 8(1к) 6(2к) 8(2к) 8(2к) 6(2к) 6(2к)	 1(1к) 1(1к) 1(1к) 2(1к) 1(1к) 1(1к) 2(1к) 1(1к) 1(1к)
2.Ознакомление с техникой: -барьерного бега; -метания диска.	 6 4			 6(2к) 4(2к)	
IV. Педагогическое мастерство					
-проведение строевых упражнений, построений, ОРУ; -проведение подготовительной части урока; -проведение урока по легкой атлетике; -проведение соревнований по отдельным видам легкой атлетики, (выполнение обязанностей судьи на виде)	2 2 6 2				 6(1к) 1(2к) 1(2к)
Аттестация (зачет, экзамен)	4				
Всего:	144	14	2	84	40
Примечание: *- отмечены занятия, проводимые в интерактивных формах обучения					

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 ходьбы и бега.*

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. Основы техники прыжков.*

Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Качественные показатели техники: экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат. Основы техники прыжков (цикл движений, динамические характеристики, особенности видов). Эволюция техники отдельных видов прыжков. Структурный анализ техники

легкоатлетических прыжков. Характеристика основных частей техники прыжков 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. Основы техники метаний.*

Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Качественные показатели техники: экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат. Основы техники метаний (цикл движений, динамические характеристики, особенности видов). Эволюция техники отдельных видов метаний. Структурный анализ техники легкоатлетических метаний. Характеристика основных частей техники легкоатлетических 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 школе.*

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. Преимущественная 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, 3, 7; ПК-1,10.

5.2.2. Содержание методических занятий

Тема. Технология составления конспекта урока по легкой атлетике.*

Задачи урока (образовательная, воспитательная, оздоровительная). Содержание занятий по частям урока (подготовительная, основная, заключительная). Содержание учебного материала. Дозировка. Организационно-методические указания.

Литература: 1, 2, 4, 5, лекции, 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, 3, 7; ПК-1,10.

5.2.3. 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.

Первый курс

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

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	6	Устный опрос, презентация	1,2,3,4, 5 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.	8	Устный опрос,	1,2,3,4,5 https://lib.rucont.ru/search
5. Анализ техники и методика обучения одного из пройденных видов легкой атлетики.	6	Реферат	1,2,3, 4, 5 https://lib.rucont.ru/search
6. Написать конспект урока по легкой атлетике.	4	Конспект	1,2,5 https://lib.rucont.ru/search
7. Совершенствование техники программных видов по легкой атлетике.	8	Сдача контрольных нормативов	1,2,3,4,5 https://lib.rucont.ru/search
Всего часов:	40		

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 гонио-

метрические 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 (2 часа).

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, 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, 5, 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 полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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 занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	**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; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами лёгкой атлетики; - основы планирования и проведения занятий по лёгкой атлетике; - основы контроля и самооценки уровня

		физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. **Умеет (стандартный уровень):** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по лёгкой атлетике оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по лёгкой атлетике; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях лёгкой атлетикой; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении видов лёгкой атлетики; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **Имеет опыт (эталонный уровень):** - 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 для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике видов лёгкой атлетики; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике по развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных видов лёгкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
ОПК-1 способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологичес	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	**Знает (пороговый уровень):** положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий лёгкой атлетикой с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования занятий лёгкой атлетикой, -параметры применяемых нагрузок, методические и технологические подходы, структуру построения занятий, характеристику современных программ по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе, их структуру и содержание.

кой характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста		**Умеет (стандартный уровень):** планировать тренировочный процесс в лёгкой атлетике ориентируясь на общие положения теории физической культуры; -самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени; -разрабатывать документы планирования по лёгкой атлетике на основе примерных основных общеобразовательных программ (конспекты занятий) с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей; осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе. **Имеет опыт (эталонный уровень):** 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, методов и приёмов базовых видов физкультурно–спортивной деятельности и когнитивному обучению, и физической подготовке.	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 занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	**Знает (пороговый уровень):** - историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре; - значение и виды, легкой атлетики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой, - терминологию легкой атлетики, - средства лёгкой атлетики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - 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)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-

		спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; **Умеет (стандартный уровень):** - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики, - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики, с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике, - использовать средства, легкой атлетики, для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики, - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых легкоатлетических упражнений; - 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; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике, и определять ошибки в технике; **Имеет опыт (эталонный уровень):** - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой

		атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств лёгкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций лёгкой атлетики); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ОПК-7 Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	ПС «Педагог дополнительного образования» А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. В/03.5 планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре обучающихся, занимающихся.	**Знает (пороговый уровень):** -о необходимости соблюдения техники безопасности обучающихся, занимающихся при проведении занятий лёгкой атлетикой; - обеспечения соблюдения санитарно-гигиенических норм, профилактике травматизма, оказании при необходимости первой доврачебной помощи. **Умеет (стандартный уровень):** Соблюдать технику безопасности при проведении: занятий по бегу, прыжкам и метаниям; -соревнований по лёгкой атлетике, санитарно-гигиенические нормы на занятиях и соревнованиях; - профилактику травматизма, оказывать при необходимости первую доврачебную помощь **Имеет опыт (эталонный уровень):** -соблюдения техники безопасности на занятиях и соревнованиях по лёгкие атлетики; -профилактики травматизма; - оказания при необходимости первой доврачебной помощи; соблюдения санитарно-гигиенических норм обучающихся, занимающихся при проведении занятий по лёгкой атлетике.
ПК-1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	**Знает (пороговый уровень):** -цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся лёгкой атлетикой в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации; -изучает типовые программы кружков и секций по лёгкой атлетике; -определяет задачи и содержание занятий по

массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	В/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	лёгкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -как разрабатывать планы проведения занятий по лёгкой атлетике. **Умеет (стандартный уровень):** Составлять программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного времени образовательной организации; Проводить занятия по лёгкой атлетике согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам. **Имеет опыт (эталонный уровень):** Составления программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного времени и внеучебного времени образовательной организации; -консультирования руководителей кружков, спортивной секции лёгкой атлетики; -вовлечения обучающихся, занимающихся в спортивные кружки и секции лёгкой атлетики; -проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися техникой видов лёгкой атлетики, развития физических качеств; - проведения контроля состояния здоровья занимающихся лёгкой атлетикой совместно с медицинским работником, регулирования нагрузки.
ПК-10 – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.	ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования» (ПДО) А/02.6 Организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы. А/03.6 Обеспеченние взаимодействия с родителями обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу, при решении задач обучения и воспитания. С/01.6 Организация и проведение массовых	**Знает (пороговый уровень):** - как организовывать досуговую деятельность учащихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы; о необходимости планирования и подготовки досуговых мероприятий; о планировании взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся; о планировании, организации и проведении мероприятий для привлечения и сохранения контингента учащихся разного возраста в группах лёгкой атлетики. **Умеет (стандартный уровень):** - организовывать подготовку досуговых мероприятий; - разрабатывать сценарии досуговых мероприятий в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований по лёгкой атлетике; -осуществлять документационное обеспечение проведения досуговых мероприятий (положение о проведения соревнования по

	досуговых мероприятий С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнёрства и проведение услуг дополнительного образования детей и взрослых. ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	лёгкой атлетике, отчет о проведении соревнований); - организовывать совместную деятельность детей и взрослых при проведении занятий по лёгкой атлетике и досуговых мероприятий. **Имеет опыт (эталонный уровень):** - 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 3 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 91,4 см	б) 80,0 см 100 см	в) 84,0 см 106,7 см	г) 86,2 см 107,6 см	д) 91,4 см 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)	8,00	7,50	7,00	9,50	8,80	8,00
Тройной прыжок	8,00	7,50	7,00	10,00	9,50	9,00
Барьерный бег	Оценка техники					
Лица, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе вместо сдачи практических нормативов, защищают реферат на одну из заданных тем.						

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 TimesNewRoman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

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

(3 семестр)

Дифференцированный зачет 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 обучения 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,	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 12; для	Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows

№ 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
	индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы	преподавателя – 1. Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см. 3 шкафа с учебно-методической литературой, 1 трибуна для выступлений	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
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	

№ 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
		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: 1. Сектор для толкания ядра (разметка сектора, сегмент, круг для метания, защитная сетка); 2. Тренировочный сектор для метания молота (круг для метания, защитная сетка); 3. Тренировочный сектор для метания копья (разметка сектора, защитная сетка); 4. Беговая дорожка 100 метров (6 беговых дорожек с разметкой, тренировочные барьеры); 5. Беговая дорожка 60 метров (8 беговых дорожек с разметкой, 8 стартовых колодок); 6. Беговая дорожка 200 метров (6 дорожек с разметкой по кругу) 7. Беговая дорожка 30 метров (2 беговые дорожки для специальных беговых и прыжковых упражнений с мягким покрытием; 8. Сектор для прыжка с шестом POLANIK (2 стойки, маты для приземления, дорожка с разметкой)	

№ 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
		9. 2 ямы для прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с разбега (4 планки для отталкивания); 10. 2 ямы для прыжка в высоту POLANIK (4 стойки, маты для приземления, 1 планка для прыжка в высоту) 11. Шведская стенка (10 секций); 12. 2 гимнастических перекладины; 13. Подвесные перекладины (8 штук); 14. 1 гимнастический конь; 15. 1 гимнастический мостик; 16. 10 гимнастических скамеек; 17. Маты тренировочные 10 штук; 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 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
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: очная
Курс – 1
Семестр – 1-2
Итоговая форма контроля – экзамен (2 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....19
6. Самостоятельная работа студентов....25
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации....26
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины....26
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 экзамену....40
8. Перечень основной и дополнительной литературы....45
8.1. Основная литература....45
8.2. Дополнительная литература....45
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины....46
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....46
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины....46
Лицензионное программное обеспечение дисциплины....47
ПРИЛОЖЕНИЕ....49

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 (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: - методика оздоровительной тренировки - основы здорового образа жизни человека - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления человеческого организма в зависимости от возраста и образа жизни - возрастные особенности человека - основы биомеханики, анатомия человека - особенности организации самостоятельных занятий по физической подготовке для различных категорий населения - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий - базовые принципы планирования дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки виды тренажерных устройств, их классификация и принципы работы	ПС «ИМД» D/03.5 D/04.5	УК-7

- методы определения состояния переутомления или перетренированности - организация и методика работы спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях **Уметь:** - 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 - разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека - давать разъяснения населению по корректировке техники выполнения двигательных действий - разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки - оказывать методическое сопровождение организации спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях **Иметь опыт:** - 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 разъяснение населению принципов, анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к физическим нагрузкам - разъяснение населению рисков потери физиологической адаптации (детренированности) после прекращения регулярной физической активности - разъяснение населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности - проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга - оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях		
Знать:	ПС «ИМД»	ОПК-1

- принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия - правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения закономерности возрастного развития различных систем организма человека - формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения - типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке - правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп - правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря при проведении мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения - порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации - типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности - методики проведения физкультурных, спортивно-массовых мероприятий - способы оформления и представления методических, презентационных, обучающих материалов - методы и формы планирования спортивной подготовки - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам) спорта - формы и технологии методического обеспечения отборочного, тренировочного и воспитательного процессов спортивной подготовки в физкультурно-спортивной организации - требования к разработке программ спортивной подготовки по виду (видам) спорта - принципы разработки стратегии тренировочного и соревновательного процессов спортивной подготовки - типовые методические комплексы реализации программ спортивной подготовки **Уметь:** - подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций с учетом их социально-	D/01.5 F/02.6 F/05.6	ПК - 1

демографических и профессиональных характеристик - информировать население о рисках, связанных с недостатком движения, физической активности - осуществлять целеполагание и контролировать ход выполнения плана или программы мероприятия по физическому воспитанию населения - 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 - использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивных организациях - подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации - использовать соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения методики воспитания - составлять программы, планы мероприятий по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения - составлять программы, планы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма - использовать методики планирования состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности - планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности - разрабатывать методическую документацию по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки использовать методы и инструменты планирования спортивной подготовки - 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 **Иметь опыт:** - составление расписания мероприятий на основе плана или программы мероприятий по физическому воспитанию населения - организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения - контроль выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения - определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации - составление плана ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации - планирование подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма - разработка методической документации по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки - формирование сводного плана комплектования групп занимающихся по видам спорта и этапам спортивной подготовки - разработка годового плана спортивной подготовки и плана ресурсного обеспечения спортивной подготовки - разработка календарного плана физкультурных, спортивных и воспитательных мероприятий планирование нагрузки тренеров на календарный год (спортивный сезон) - разработка методических и информационных материалов по реализации программ спортивной подготовки		
Знает: - правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления - формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения - типовые методики организации мероприятий по	ПС «ИМД» D/01.5; D/02.5	ОПК-3 ПК-10

физическому воспитанию и физическому развитию населения - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке - гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом - правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп - средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков - система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом - анатомические, физиологические и психологические особенности детей и подростков сенситивные периоды развития физических способностей - основы биомеханики двигательной деятельности основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности - методики проведения занятий с тренажерными устройствами для детей, подростков - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе - нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки для детей и подростков - организация работы по физическому воспитанию и физическому развитию детей и подростков - методики проведения занятий по физической подготовке детей и подростков к выполнению нормативов испытаний (тестов) - состав и содержание испытаний (тестов) для детей и подростков - требования к детям и подросткам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) - структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки - общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях по программам детского и подросткового фитнеса и способы их предупреждения - комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового		

стретчинга - типовые программы детского, подросткового фитнеса - правила проведения подвижных и развивающих игр для детей и подростков - техники и методы страховки при проведении занятий с детьми и подростками - требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса **Умеет:** - организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности - анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности - выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения - организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение физической активности в поддержании активного долголетия инструктировать лиц, участвующих в проведении мероприятия по физическому воспитанию населения использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом - учитывать психофизические особенности и мотивацию детей, подростков при выборе комплексов упражнений для занятия - выявлять первые признаки утомления детей, подростков, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности детей, подростков - использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей, подростков - подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для гармоничного физического развития детей и подростков - обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного использования спортивного оборудования и		

инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия - обучать детей и подростков правилам этичного поведения и методам самостраховки - 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 - использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса - подбирать и применять специальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) детьми и подростками **Имеет опыт:** - организация работы с лицами старшего возраста по пропаганде активного долголетия, стимулированию физической активности - инструктирование лиц, участвующих в проведении мероприятий по физическому воспитанию населения организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения - оказание первой помощи до оказания медицинской помощи - составление протокола о проведении мероприятия по физическому воспитанию населения - подбор видов и состава развивающих упражнений, подвижных игр, инвентаря и игрушек для проведения занятий с детьми по программам детского фитнеса - 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 - 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 - 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 - проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия - выполнение с детьми, подростками комплексов упражнений, подвижных и развивающих игр, предусмотренных структурой занятия по программе детского, подросткового фитнеса - 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		

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 1 курсе по очной 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	
		1	2
Контактная работа преподавателей с обучающимися			
В том числе:			
Лекции	12	6	6
Семинары, практические занятия	82	30	52
Лабораторные работы			

Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				27
Самостоятельная работа студента		23	8	15
Общая трудоемкость	**часы**	144	44	100
	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
Раздел 1. Гимнастика и особенности ее преподавания						
Введение в предмет	4	2		2		
Определение уровня физической подготовленности	2			2		
Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой	2					2
Раздел 2. Основы гимнастической терминологии						
Характеристика гимнастической терминологии	4	2	2			
Правила записи гимнастических упражнений	4				2	2
Раздел 3. Методика обучения основным средствам гимнастики						
Общеразвивающие упражнения как основное средство гимнастики	4	2				2
Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением	12			10		2
Строевые упражнения на занятиях физической культурой	8			6		2
Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений	16			10	4	2
Техника выполнения акробатических упражнений и опорного прыжка	12			8		2
Техника выполнения упражнений гимнастического многоборья и	26			24		2

прикладных упражнений						
Определение уровня технической подготовленности	4			4		
Основы методики обучения гимнастическим упражнениям	4	2				2
Основы техники гимнастических упражнений (статические, динамические).	4				2	2
Раздел 4. Формы и методика занятий гимнастикой						
Урок гимнастики в средней школе	2	2				
Методика занятий гимнастикой в школе	8			4	2	2
Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами	2	2				
Организация и проведение спортивно-массовых гимнастических праздников	1					1
Экзамен						
Всего	**117**	**12**	**2**	**70**	**10**	**23**

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

5.2.1 Содержание лекционных занятий

Лекция №1 (2 часа)

Введение в предмет ТиМОБВС «Гимнастика»

План:

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека.
3. Основные средства и методические особенности гимнастики.
4. Классификация видов гимнастики.
5. Гимнастические залы и их оборудование.

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.

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).

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).***

Лекция №3 (2 часа)
Общеразвивающие упражнения как основное средство гимнастики

План:

1. Определение и характеристика общеразвивающих упражнений (ОРУ), их классификация.
2. Правила подбора общеразвивающих упражнений и схема составления комплекса ОРУ
3. Способы обучения и проведения ОРУ.
4. Воспитание физических качеств с помощью ОРУ и формирование правильной осанки.

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.

Данная тема имеет продолжение на практических занятиях (3-8).

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 №4 (2 часа)
Основы методики обучения гимнастическим упражнениям

План:

1. Цели и задачи обучения в гимнастике.
2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
3. Методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям.

Краткое содержание:

Цели и задачи обучения в гимнастике. Условия, обеспечивающие успешность обучения упражнениям гимнастики. Этапы обучения гимнастическим упражнениям:

создание представления об упражнении и начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование двигательного навыка. Характеристика методов обучения. Использование подводящих упражнений, наглядных пособий зрительных и звуковых ориентиров, технических средств и устройств для срочной информации. Исправление ошибок при обучении. Значение помощи и страховки на различных этапах обучения. Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям и характеристика технологических операций: проектирование техники упражнения, оценка видов готовности учеников, создание смысловых и чувственных представлений, выбор практического метода разучивания, выполнение первого уровня практических заданий, определение технических ошибок и их причин, исправление ошибок и устранение их причин, выполнение практических заданий второго уровня или корректирующих заданий, устраняющих причины ошибок.

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. 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

5. 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

Данная тема имеет продолжение на практических занятиях (темы 2-15).

Изучение темы направлено на приобретение знаний методов обучения гимнастическим упражнениям, умений использования подводящих упражнений и формирования навыков оказания помощи и страховки на различных этапах обучения и формирование ***общепрофессиональных*** **(ОПК-1, ОПК-3) и профессиональных (ПК-10)** ***компетенций*****.**

Лекция №5 (2 часа)

Урок гимнастики в средней школе

План:

1. Формы занятий гимнастикой
2. Типы и структура урока гимнастики
3. Задачи, средства, методические положения урока гимнастики
4. Приемы регулирования физической нагрузки на уроке гимнастики
5. Анатомо-физиологические особенности организма детей школьного возраста и их учет в занятиях гимнастикой.
6. Внеурочные формы занятий гимнастикой

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

Практическое занятие №1 (2 часа)

Введение в предмет

Знакомство с требованиями учебной программы по дисциплине, определение понятий «строй», «шеренга», «фланг», «ширина строя», «фронт», «тыльная сторона строя», «интервал». Учебная практика: рапорт дежурного, построение в одну шеренгу, расчет по порядку, повороты направо, налево, подача и выполнение команд «в зал шагом марш», «направляющий на месте», «группа-стой».

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков применения строевых упражнений на занятиях физической культуры с занимающимися различных возрастов и подготовленности и формирование ***общепрофессиональных*** **(ОПК-1) и** ***профессиональных (ПК-10) компетенций***

Практическое занятие №2 (2 часа)

Определение уровня физической подготовленности

Выполнение студентами шести контрольно-педагогических испытаний для определения их уровня физической подготовленности. Перечень контрольных упражнений и их оценка представлены в приложении 3.

Занятия направлены на определение уровня физической подготовленности и приобретение навыка оценки и контроля их выполнения и формирование ***универсальных и общепрофессиональных компетенций*** **(УК-7; ОПК-1, ОПК-3).**

Семинарское занятия №3 (2 часа)

Характеристика гимнастической терминологии

Вопросы семинара:

1. Способы образования терминов.
2. Правила применения терминов.
3. Правила условных сокращений.
4. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
5. Термины упражнений на снарядах.
6. Термины акробатических упражнений.

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 умений и навыков использование гимнастической терминологии при проведении занятия по гимнастике и другим видам спорта и формирование ***общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-3) и профессиональных (ПК-10) компетенций.***

Методическое занятие №4 (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 №5-9 (10 часов)
Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением

Обучение на 5-7 практических занятиях по 3 упражнения из комплекса ОРУ с музыкальным сопровождением (приложение 1). На занятиях 8-9 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 №10-12 (6 часов)
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. повороты в движении; перемена направления фронта захождением плечом;
2. «в зал шагом марш», «направляющий на месте», «группа – стой»; подсчет по четыре; «дистанция два (3 и т.д.) шага;
3. 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.);
4. 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;
5. 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).**

Методические занятия №13-14 (4 часа)
Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений

Методика составления комплекса ОРУ в зависимости от поставленных задач и контингента занимающихся. Оформление подготовительной части урока: комплекса ОРУ, с указанием организационно-методических указаний), перестроений (строевые команды). Самостоятельное составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами, в движении, в парах, для проведения данных комплексов с группой на практическом занятии. Проверка преподавателем конспекта подготовительной части урока гимнастики.

Практические занятия №15-19 (10 часов)
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. Самостоятельное проведение студентами на группе строевых упражнений, демонстрируя

необходимые для этого умения (7 различных вариантов, предоставляются преподавателем). Самостоятельное проведение комплекса ОРУ с группой (комплекс составляют сами студенты).

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 №20-23 (8 часов)
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; ОПК-7; ПК-10).**

Практические занятия №24-35 (24 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). Упражнения гимнастического многоборья представлены в таблице.

Упражнения для юношей	
Конь-махи	1.Из упора перемах правой (левой) вперед и назад. 2.С прыжка перемах правой – перемах правой назад – тоже с левой – перемах правой и перемахом левой соскок с поворотом на право. 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. 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). 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. 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) 2 – О.с. – упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – держать – перекат вперед в упор присев – прыжок вверх прогнувшись.

Домашнее задание: разработать конспект технологии обучения гимнастическому элементу.

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; ОПК-7, ПК-10).**

Методическое занятие №36 (2 часа)
Основы техники гимнастических упражнений

Основные закономерности техники гимнастических упражнений: сила тяжести, плечо силы тяжести, длина частей и всего тела, строение суставов, условия равновесия, шейно-тонические рефлексы, режим работы мышц, закон сохранения количества движений и закон сохранения момента количества движений. Основы кинематики гимнастических упражнений (биомеханические характеристики, кинематические формы упражнений). Техника и классификация статических упражнений и силовых перемещений, маховых упражнений, опорных прыжков и акробатических упражнений.

Изучение темы направлено на приобретение умений владения техникой выполнения гимнастических упражнений и формирование ***общепрофессиональных и профессиональных компетенций*** **(ОПК-1, ОПК-7, ПК-10).**

Методическое занятие №37 (2 часа)
Методика занятий гимнастикой в школе

Содержание занятий гимнастикой в средней школе. Методика обучения школьников гимнастическим упражнениям. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Составление конспекта урока по гимнастике.

Практические занятия №38-39 (4 часа)
Методика занятий гимнастикой в школе

Самостоятельное проведение студентами на группе частей урока гимнастики о заранее выполненному конспекту.

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).**

Практические занятия №40-41 (4 часа)
Определение уровня технической подготовленности

Выполнение студентами зачетных упражнений для определения их уровня технической подготовленности по видам многоборья. Зачетные упражнения представлены в таблице.

Упражнения для юношей	
Конь-махи	Зачетное упражнение: с прыжка круг правой перемах правой – перемах правой назад, перемах левой и перемахом правой соскок прогнувшись с поворотом налево.
Опорные прыжки (конь высота 125 см.)	Зачетное упражнение: прыжок ноги врозь, согнув ноги (по выбору)
Брусья	Зачетное упражнение: из виса стоя хватом за конец жердей, наскок упор, упор углом – держать (2сек), сед ноги врозь – перехват руками – силой стойка на плечах (держать 2 сек) – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь – мах назад – махом вперед соскок влево с поворотом направо кругом.
Перекладина	Зачетное упражнение: 1 – Размахивание в висе – подъем разгибом, оборот назад – мах дугой и соскок махом назад с поворотом на 90 (на средней перекладине) – соскок другой. 2 – Подъем переворотом в упор, оборот назад и соскок другой (облегченный вариант.
Акробатика	Зачетное упражнение: и.п. о.с. «старт пловца», полет-кувырок; кувырок вперед – упор присев силой стойка на голове и руках - держать (2сек). Упор присев-кувырок назад-перекат в стойку на лопатках - держать; перекатом вперед в упор присев, прыжок прогнувшись с обозначением точного приземления – о.с. Упражнение III разряда категории Б.
Кольца	Зачетное упражнение: размахивание в висе, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис согнувшись, мах назад, размахивание – махом назад соскок.
Упражнения для девушек	
Брусья разной высоты	Зачетное упражнение: 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	Зачетное упражнение. Бревно высокое из стойки III-й позиции, руки в стороны, быстрая ходьба на носках (до бревна) упор присев, правая спереди-поворот налево кругом – встать на левую, правую назад на носок руки в стороны, переменный шаг с правой, дугами к низу, руки вперед – переменный шаг с левой, дугами книзу руки в стороны – поворот направо, правая на

	носке, руки вверх – приставляя правую, полуприсед руки назад – соскок прогнувшись.
Опорный прыжок (конь в ширину, высота 120 см.)	Зачетный прыжок: прыжок ноги врозь или согнув ноги (по выбору).
Акробатика	Зачетное упражнение: И.П. – О.С. «Старт пловца» - два кувырка вперед – упор присев. Кувырок назад – перекат в стойку на лопатках (2 сек) – перекатом вперед упор присев, прыжок прогнувшись с обозначением приземления – о.с.

Занятия направлены на определение уровня технической подготовленности и приобретение навыка оценки и контроля их выполнения, и формирование ***универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*** **(УК-7; ОПК-7, ПК-10).**

6. Самостоятельная работа студентов

При изучении дисциплины студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие задания:

Содержание самостоятельной работы	Кол-во час.	Виды и формы контроля
Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой	2	Реферат, устный опрос
Правила записи гимнастических упражнений	2	Запись упражнений после показа, заполнение рабочей тетради
Общеразвивающие упражнения	2	Составление комплекса ОРУ и его проведение на оценку, заполнение рабочей тетради
Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением	2	Выполнение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение на оценку
Строевые упражнения на занятиях физической культурой	2	Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией занимающихся (построения, перестроения, передвижения, изменения направления движения, размыкания) на оценку, заполнение рабочей тетради
Техника выполнения акробатических упражнений и опорного прыжка	2	Оценка техники выполнения комплекса акробатических упражнений и опорного прыжка
Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений	2	Устный опрос, проведение подготовительной части урока на оценку, заполнение рабочей тетради
Техника выполнения упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений	2	Оценка техники выполнения упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений
Основы методики обучения гимнастическим упражнениям	2	Устный опрос, составление основной части конспекта урока (описание методики обучения гимнастическим упражнениям)

Основы техники гимнастических упражнений (статические, динамические).	2	Устный опрос, разбор техники гимнастических упражнений
Методика занятий гимнастикой в школе	2	Проведение фрагмента урока гимнастики в школе на оценку, анализ проведения фрагмента урок с указанием ошибок и причин их возникновения, средств их устранения, заполнение рабочей тетради
Организация и проведение спортивно-массовых гимнастических праздников	1	Реферат, доклад, разработка мероприятия с использованием средств гимнастики
Итого	23	

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	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» D/03.5 Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	**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 образа жизни - возрастные особенности человека - основы биомеханики, анатомия человека - особенности организации самостоятельных занятий по физической подготовке для различных категорий населения - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий - базовые принципы планирования дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки виды тренажерных устройств, их классификация и принципы работы - методы определения состояния переутомления или перетренированности - организация и методика работы спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях

		Умеет (стандартный уровень): - 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 - разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека - давать разъяснения населению по корректировке техники выполнения двигательных действий - разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки - оказывать методическое сопровождение организации спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях **Имеет опыт (эталонный уровень):** - 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 разъяснение населению принципов, анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к физическим нагрузкам - разъяснение населению рисков потери физиологической адаптации (детренированности) после прекращения регулярной физической активности - разъяснение населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности - проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от

		применения допинга - оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
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 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» D/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся	**Знает (пороговый уровень):** - принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия - правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения закономерности возрастного развития различных систем организма человека - формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения - типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке - правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп - правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря при проведении мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения - порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации - типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности - методики проведения физкультурных, спортивно-массовых мероприятий - способы оформления и представления методических, презентационных, обучающих материалов - методы и формы планирования спортивной подготовки - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам) спорта - формы и технологии методического

		обеспечения отборочного, тренировочного и воспитательного процессов спортивной подготовки в физкультурно-спортивной организации - требования к разработке программ спортивной подготовки по виду (видам) спорта - принципы разработки стратегии тренировочного и соревновательного процессов спортивной подготовки - типовые методические комплексы реализации программ спортивной подготовки **Умеет (стандартный уровень):** - подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик - информировать население о рисках, связанных с недостатком движения, физической активности - осуществлять целеполагание и контролировать ход выполнения плана или программы мероприятия по физическому воспитанию населения - 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 - использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивных организациях - подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации - использовать соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения методики воспитания - составлять программы, планы мероприятий по формированию

		патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения - составлять программы, планы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма - использовать методики планирования состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности - планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности - разрабатывать методическую документацию по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки использовать методы и инструменты планирования спортивной подготовки - 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 **Имеет опыт (эталонный уровень):** - составление расписания мероприятий на основе плана или программы мероприятий по физическому воспитанию населения - организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения - контроль выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения - определение задач и составление календарных планов, графиков

		физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации - составление плана ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации - планирование подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма - разработка методической документации по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки - формирование сводного плана комплектования групп занимающихся по видам спорта и этапам спортивной подготовки - разработка годового плана спортивной подготовки и плана ресурсного обеспечения спортивной подготовки - разработка календарного плана физкультурных, спортивных и воспитательных мероприятий планирование нагрузки тренеров на календарный год (спортивный сезон) - разработка методических и информационных материалов по реализации программ спортивной подготовки
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ПК-10 Способен	ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» D/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения D/02.5 Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса	**Знает (пороговый уровень):** - правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления - формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения - типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке - гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом

проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности		- правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп - средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков - система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом - анатомические, физиологические и психологические особенности детей и подростков сенситивные периоды развития физических способностей - основы биомеханики двигательной деятельности основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности - методики проведения занятий с тренажерными устройствами для детей, подростков - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе - нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки для детей и подростков - организация работы по физическому воспитанию и физическому развитию детей и подростков - методики проведения занятий по физической подготовке детей и подростков к выполнению нормативов испытаний (тестов) - состав и содержание испытаний (тестов) для детей и подростков - требования к детям и подросткам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) - структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки - общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях по программам

		детского и подросткового фитнеса и способы их предупреждения - комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга - типовые программы детского, подросткового фитнеса - правила проведения подвижных и развивающих игр для детей и подростков - техники и методы страховки при проведении занятий с детьми и подростками - требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса **Умеет (стандартный уровень):** - организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности - анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности - выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения - организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение физической активности в поддержании активного долголетия инструктировать лиц, участвующих в проведении мероприятия по физическому воспитанию населения использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом - учитывать психофизические особенности и мотивацию детей, подростков при выборе комплексов упражнений для занятия - выявлять первые признаки **утомления**

		детей, подростков, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности детей, подростков - использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей, подростков - подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для гармоничного физического развития детей и подростков - обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия - обучать детей и подростков правилам этичного поведения и методам самостраховки - 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 - использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса - подбирать и применять специальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) детьми и подростками **Имеет опыт (эталонный уровень):** - организация работы с лицами старшего возраста по пропаганде активного долголетия, стимулированию физической активности - инструктирование лиц, участвующих в проведении мероприятий по физическому воспитанию населения организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения - оказание первой помощи до оказания медицинской помощи - составление протокола о проведении мероприятия по физическому

		воспитанию населения - подбор видов и состава развивающих упражнений, подвижных игр, инвентаря и игрушек для проведения занятий с детьми по программам детского фитнеса - 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 - 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 - 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 - проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия - выполнение с детьми, подростками комплексов упражнений, подвижных и развивающих игр, предусмотренных структурой занятия по программе детского, подросткового фитнеса - 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

Текущий контроль:

- устный опрос студентов (групповой или индивидуальный);
- защита рефератов и проверка выполнения письменных домашних заданий;
- проведение контрольных работ;
- тестовый контроль знаний студентов;
- контроль самостоятельной работы студентов (рабочая тетрадь или устная форма).

Промежуточный контроль:

- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение;
- проведение фрагмента урока;

Итоговый контроль:

- экзамен (2 семестр).

7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Тесты для самоконтроля знаний студентов 1-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 дифференцированном зачете

«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.

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
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: • Скамейки гимнастические • Стенка гимнастическая • Бревно низкое и высокое • Перекладина (высокая, низкая) • Брусья (высокие и низкие) • Конь (прыжковый) и для махов • Мостики гимнастические • Маты гимнастические • Скакалки • Палки гимнастические • Мячи набивные • Гантели разные • Брусья разной высоты • Кольца низкие и высокие • Канаты для лазания • Подвесные и ручные лонжи • Фортепиано
5.	Зал №4	Укомплектован специализированным оборудованием: • Скамейки гимнастические • Гимнастический ковер • Булавы • Скакалки • Палки гимнастические • Зеркала • Фортепиано
6.	Зал №2	Укомплектован специализированным оборудованием: • Батут • Поролоновая яма • Скамейки гимнастические • Гимнастические кольца • Перекладина • 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 – 1 семестр)

Комплекс ОРУ выполняется под музыкальное сопровождение

1-е упражнение

И.п. - о.с.

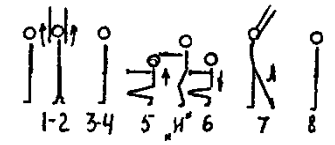
1-2 - поднимаясь на носки, дугами наружу руки вверх, потянуться (смотреть на руки)

3-4 - опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз

5-6 - два пружинящих приседа, руки вперед, пальцы в кулак

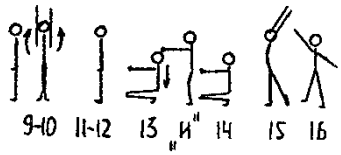
7 - встать на правую, левую назад на носок, руки вверх-наружу

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

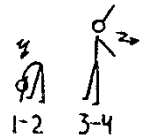
9-12 - медленный наклон (вперед) прогнувшись, руки в стороны

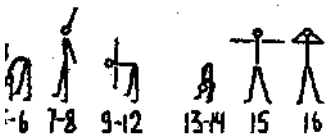
13 - наклон с захватом за голень, голову опустить

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

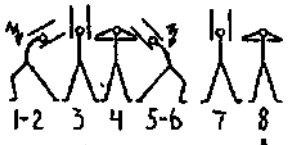
5-6 - то же вправо

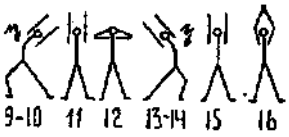
7 - счет 3

8 - стойка ноги врозь, руки за голову

9-15 - повторить упражнение еще раз

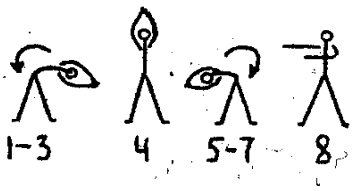
16 - кисти соединить в замок.





4-е упражнение

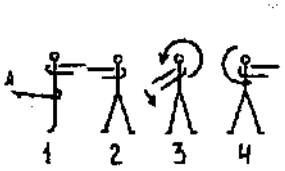
1-3 - круговое движение туловищем вперед-влево-назад, руки

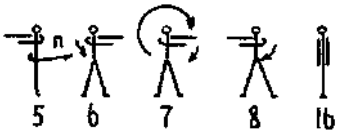


вверх, пальцы в замок
4 - выпрямиться
5-8 - то же вправо
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 -выпрямляясь, руки вправо, с поворотом головы направо.

5-е упражнение

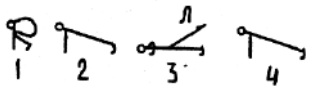
1 - поднимаясь на носок правой, мах левой вправо, дугами книзу руки влево
2 - и.п.
3-4- круг руками книзу и дугами книзу руки влево (движение руками сопровождать взглядом)
5-8 - то же с правой
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 - приставить правую, руки вниз

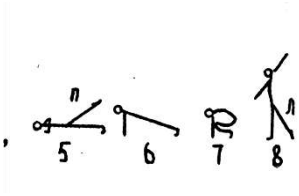




6-е упражнение

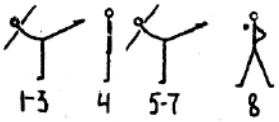
1 - упор присев
2 - упор лежа (прогнуться голову поднять)
3 - согнуть руки, левую назад
4 - упор лежа
5-6 - то же с правой
7 - упор присев
8 - и.п.
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 - встать, левую назад на носок, руки в стороны.





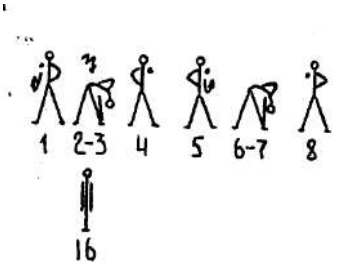
7-е упражнение

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.



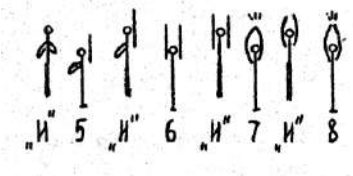
8-е упражнение

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.



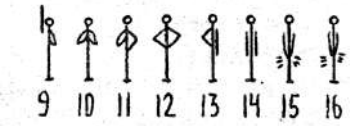
9-е упражнение

1 - подскок, левую руку на пояс
2 - подскок, правую руку на пояс



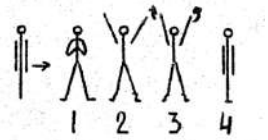
4

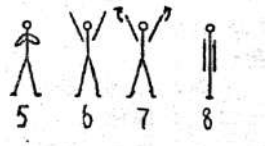
3 - подскок, левую руку к плечу
4 - подскок, правую руку к плечу
5 - подскок, левую руку вверх
6 - подскок, правую руку вверх
7-8 - два подскока с двумя хлопками над головой
9-14 - подскоки с движениями руками в обратной последовательности
15-16 - два подскока с двумя хлопками о бедра
1-16 - ходьба на 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 (второй 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 ВЫИДАМ 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: очная
Курс 2

Семестр 3

Итоговая форма контроля – зачет (3семестр)

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…….…….. 12
6. Самостоятельная работа студентов…… 15
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…… 21
     - 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…… 21
     - 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ……. …… 22
     - 7.2.3. Вопросы к зачету……..…….. 25
     - 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи ……...……. 26
8. Перечень литературы 27
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 28
   - 9.1. Электронные библиотечные системы …… 28
   - 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ……. 28
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины... 29
11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины……...……...…...……... 30

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		ОПК-7, ОПК-13

В результате обучения по дисциплине студент должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
подготовку		
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		ОПК-7

В результате обучения по дисциплине студент должен:	Профессиональный стандарт и код трудовой функции	Компетенции
форме правила техники безопасности при выполнении 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-м семестре по очной форме обучения. Итоговая форма контроля - зачет.

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	**30**			**30**			
Лекции	10			10			
Семинары	4			4			

Вид учебной работы		Всего	семестры					
Практические занятия		10			10			
Методические занятия		6			6			
Зачет		4			4			
Самостоятельная работа		**38**			**38**			
Общая трудоекость	**часы**	**72**			**72**			
	ЗЕ	**2**			**2**			

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	8	2	-	**2**	-	4
2. История развития стрелкового спорта	6	2	-	-	-	4
3. Пороха. Основы баллистики	6	2	-	-	-	4
4. Единая всероссийская спортивная классификация по стрелковому спорту	6	2	-	-	-	4
5.Оборудование и эксплуатация спортивных сооружений для занятий стрелковым спортом	6	2	-	-	-	4
6. Основы техники стрельбы	20	-	4	-	6	10
7. Техника стрельбы и методика обучения стрельбе из м/к винтовки «лежа»	16	-	2	2	4	8
ВСЕГО:	**68**	**10**	**6**	**4**	**10**	**38**

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–7) и обще профессиональных компетенций (ОПК – 3,4,13) и профессиональных (ПК-10) компетенций***

Тема 2. История развития стрелкового спорта
Лекция 2 часа

Возникновение стрелкового спорта. Стрелковый спорт за рубежом. Стрелковый спорт в дореволюционной России: первые кружки, участие русских стрелков в олимпийских играх. Развитие стрелкового спорта в СССР.

Значение Всевобуча для развития стрелкового спорта. Рост массовости стрелкового спорта на основе подготовки и сдачи норм на значок «Ворошиловский стрелок». Стрелковый спорт после создания добровольных спортивных обществ. Участие советских стрелков-снайперов в Великой Отечественной войне. Развитие стрелкового спорта в послевоенные годы. Участие советских стрелков на международных соревнованиях и олимпийских играх. Современное состояние стрелкового спорта в России и за рубежом.

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** об истории развития стрелкового спорта и **формирование универсальной (УК–7) и обще профессиональных компетенций (ОПК – 3,13) и профессиональных (ПК-10) компетенций***

Тема 3. Пороха. Основы баллистики
Лекция 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

Лекция 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 универсальной (УК–7) и обще профессиональных компетенций (ОПК – 7,13) и профессиональных (ПК-10) компетенций***

Тема 5. Оборудование и эксплуатация спортивных сооружений для занятий стрелковым спортом
Лекция 2 часа.

Спортивные сооружения для занятий стрелковым спортом. Общие требования, предъявляемые к закрытым тирам.

Требования безопасности при занятиях различными видами стрельб. Порядок приема зачета по правилам поведения при занятиях пулевой стрельбой в тирах и на стрельбищах.

Литература:

1. Жуков С.В.. Теория и методика стрелкового спорта. / С.В.Жуков.– Смоленск: СГАФКСТ «Принт-Экспресс», 2013- 196с.
2. 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

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об оборудовании и безопасной эксплуатации спортивных сооружений для занятий стрелковым спортом и **формирование** **обще профессиональных компетенций (ОПК –***

7,13)

5.2.2. Содержание практических занятий

Тема 1. Стрелковый спорт в системе физического воспитания
Семинарское занятие 2 часа

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). Разрядные нормы и требования к стрелковому спорту в Единой всероссийской спортивной классификации. Руководство стрелковым спортом в России.

Назначение, виды и типы тиров. Условия стрельбы. Общие условия, которым должны удовлетворять стрелковые павильоны: освещение, механизация и автоматизация, оборудование огневой зоны, инвентарь. Стрелковый павильон, назначение его помещений.

Требования безопасности при занятиях различными видами стрельб. Порядок приема зачета по правилам поведения при занятиях пулевой стрельбой в тирах и на стрельбищах.

Литература:

1. Жуков С.В.. Теория и методика стрелкового спорта. / С.В.Жуков.– Смоленск: СГАФКСТ «Принт-Экспресс», 2013- 196с.
2. 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

Изучение темы направлено на приобретение знаний о стрелковом спорте в системе физического воспитания и ***формирование универсальной (УК–7) и обще профессиональных компетенций (ОПК – 3,4,7,9,13) и профессиональных (ПК-10) компетенций***

Тема 5. Основы техники стрельбы
Методическое занятие 2 часа.

Биомеханический анализ изготовки стрелка, понятие о технике стрелкового спорта, основы техники выполнения выстрела, основные элементы тех-

ники стрельбы из винтовок и пистолетов. Положение частей тела и центра тяжести при выполнении различных стрелковых упражнений. Дыхание. Прицеливание. Особенности прицеливания. Работа глаза во время прицеливания. Разновидности прицеливания (с открытым прицелом, диоптрическим, оптическим). Защитные и коррегирующие средства для прицеливания при неблагоприятных условиях освещения. Сваливание оружия. Спуск курка. Виды спусковых механизмов. Типы и способы управления спуском. Ошибки, допускаемые при спуске курка, методика их устранения. Координация действий при выполнении основных элементов техники.выстрела. Взаимодействие анализаторов во время выполнения выстрела. Ритм и темп в стрельбе.

Методическое занятие 2 часа

Техника стрельбы из пневматической, малокалиберной (спортивной и произвольной) боевой произвольной и армейской винтовок из положения «лежа», «стоя», «с колена». Взаимосвязь техники и тактики стрельбы на соревнованиях. Анализ техники и тактики ведущих советских и зарубежных мастеров спорта.

Практическое занятие 6 часов

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.

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.
4. 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

5. 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
6. 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
7. 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

Изучение темы направлено на приобретение ***знаний*** *и формирование* ***умений и навыков*** *основ техники стрельбы и* ***формирование универсальной (УК–7) и обще профессиональных компетенций (ОПК – 3,4,7,9) и профессиональных (ПК-1) компетенций***

Тема 6. Техника стрельбы и методика обучения стрельбе из м/к винтовки «лежа»

Методическое занятие 2 часа.

Основные элементы техники. Методика обучения основным элементам техники стрельбы: изготовка «лежа» и ее ориентирование на мишень; прикладка, заряжание оружия, задержка дыхания; прицеливания с открытым и диоптрическим прицелом; прицеливание с прямоугольной и кольцевой мушками; управление спуском.

Практическое занятие 4 часа.

Изготовка «лежа» и ее ориентирование на мишень. Прикладка, заряжание оружия, задержка дыхания. Прицеливания с открытым и диоптрическим

прицелом. Прицеливание с прямоугольной и кольцевой мушками. Управление спуском. Последовательно плавный и плавный методы обработки спуска.

Темп стрельбы. Координация действий стрелка при выполнении выстрела, формирование и закрепление навыка в стрельбе «лежа».

Обучение элементам техники.

Семинарское занятие 2 часа.

Методика обучения основным элементам техники стрельбы в положении «лежа». Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средства измерений, применяемых в практике спортивной подготовки.

Изучение темы направлено на формирование ***умений и навыков*** *техники стрельбы и методики обучения стрельбе из м/к винтовки «лежа» и* ***формирование универсальной (УК–7) и обще профессиональных компетенций (ОПК – 3,4,7,9) и профессиональных (ПК-1) компетенций***

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.	4	Устный опрос, проверка записей в тетради
2	Изучить историю развития стрелкового спорта, основные достижения отечественных спортсменов на международных соревнованиях различного уровня.	4	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	4	Устный опрос, проверка записей в тетради
4	Изучить организацию и порядок проведения соревнований по спортивной стрельбе	4	Устный опрос, проверка записей в тетради
5	Изучить требования, предъявляемые к стрелковым объектам, характеристики оборудования и инвентаря для занятий стрелковым спортом	4	Устный опрос, проверка записей в тетради
6	Изучить технику стрельбы из пневматиче-	10	Устный опрос,

№ п/п	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Виды и формы контроля
	ской винтовки (принятие изготовки, прицеливание, управление дыханием, управление спуском)		проверка записей в тетради
7	Изучить методику обучения стрельбе из пневматической винтовки	8	Устный опрос, проверка записей в тетради
ВСЕГО:		**38**	

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	Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД) F/05.6	Знает: правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; правила эксплуатации контрольно - измерительных приборов и инвентаря. Умеет: соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. Имеет опыт:

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
		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) F/05.6	*Знает:* историю и современное состояние ИВС, их место и значение в физической культуре, науке и образовании. *Умеет:* нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорт.	Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД) F/05.6 Педагог дополнительного образования(ПДО) С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий; С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых	*Знает:* историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; *Умеет:* использовать методы, средства и методические

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
		приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; *Имеет опыт:* проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических 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

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
		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 физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	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 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) F/05.6 Педагог дополнительного образования(ПДО) С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий; С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития соци-	*Знает:* устройство тира, стенда, стрельбища; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС. *Умеет:* использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС;

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
	ального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых	
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) F/05.6	*Знает:* правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС. *Умеет:* планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, 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) С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий; С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образо-	*Знает:* специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; *Умеет:* использовать методы, средства и методические приемы при проведении

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
	вания детей и взрослых	занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; *Имеет опыт:* 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:

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 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 поставь-

те 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 проведения 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 обучения [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 тренингов по пулевой стрельбе и для	Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информа-	Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Profession-

№ 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
	самостоятельной работы	ции. 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.	al 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 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,	16.08.2016	Системное ПО,

	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

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
«11» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«19» мая 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: очная

Курс – 2 (4 семестр)
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..... 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..... 7
5.2.1 Содержание лекционных занятий 7
5.2.2. Содержание семинарских занятий 10
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. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций 18
7.3. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 22
8. Перечень основной и дополнительной литературы 30
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 31
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 приобретение студентом:

Результаты обучения по дисциплине:	**Соотнесенные профессиональные стандарты**	**Формируемые компетенции**
Знать: *- правила пользования информативно-коммуникативными технологиями и средствами связи*	РО А/04.6)	*УК-1*

- характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ	ПДО A/04.6	*ПК-8*
- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивных организаций	ИМД F/02.6	ОПК-9
Уметь: *- оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся*	ИМД F/02.6	*УК-1*
- планировать проведение мониторинга и оценки качества реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ	ПДО B/03.6	*ОПК-9*
- определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением;	РО A/04.6	*ПК-8*
Иметь опыт: *- анализа и обобщения результатов работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей секций и групп физкультурной и спортивной направленности*	ИМД F/02.6	*ОПК-9*
- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой подготовки в процессе освоения дополнительных образовательных программ;	ПДО A/04.6	*ПК-8*
- подготовки разовых отчетов по запросам вышестоящей организации, собственника, представителей органов исполнительной власти	РО A/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 курсе, по очной 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
Контактная работа преподавателей с обучающимися		30	30
Лекции		12	12
Семинары		18	18
Практические занятия		-	-
Лабораторные работы		-	-
Промежуточная аттестация - зачет		4	4
Самостоятельная работа		74	74
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	Семинары	Самост. работа
1.	Предмет и теоретические основы спортивно-оздоровительного мониторинга (концептуальные модели, принципы, структура)	19	[3]2	[1]2	15
2.	Направленность и содержание мониторинга физического состояния спортсменов. Контроль физического развития и физической подготовленности спортсменов.	23	4	4	15
3.	Представления о здоровье и патологии (общей, частной) Направленность и содержание мониторинга физического состояния занимающихся лиц в процессе оздоровительной деятельности.	21	2	[2]4	15
4	Основы теории измерений физического состояния занимающихся различного пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности (критерии, методы, приемы регистрации и анализа измерений)	21	2	[1]4	15
5	Аналитико-информационная и прогнозная функции системы СОМ. Методы стандартизации и математико-статистической обработки измерений.	20	[3]2	4	14
	Зачет	4			
	Всего	**108/4**	**12**	**18**	**74**

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 (12 часов)

Тема 1. Предмет и теоретические основы спортивно-оздоровительного мониторинга (концептуальные модели, принципы, структура) (2 часа лекционных занятий). [3]Мультимедиа-презентация лекции.

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.

7. Получение первичных данных мониторинга, их фиксация.

Изучение темы направлено на приобретение:

- *знаний* теоретических основ мониторинга в процессе спортивно-оздоровительной деятельности; получения первичных данных, их фиксация на носителях (бумажный, электронный);

- *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. (4 часа лекционных занятий).

План. 1. Направленность (цели, задачи) мониторинга физического состояния спортсменов

2. Содержание мониторинга физического состояния спортсменов.

3. Виды контроля в спорте (текущий, оперативный, этапный)

4. Роль врачебно-педагогического контроля в спорте

5. Мониторинг физического развития юных спортсменов (антропометрия, соматометрия).

6. Контроль массы и состава тела в видах спорта

7. Педагогический контроль физического состояния на этапах обучения

8. Особенности мониторинга физической подготовленности на начальном этапе подготовки будущих спортсменов. Нормативы ОФП. СФП в видах спорта.

9. Мониторинг технической подготовленности в видах спорта

10 Мониторинг спортивной подготовки в периодах (тренировочный, соревновательный, восстановительный)

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 (контрольное тестирование);

- *умений* измерять и оценивать физическое развитие, оценка двигательных качеств;

- *навыков* проведения антропометрических измерений; контрольно-педагогического тестирования и оценки 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 в рамках ОФК

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).

Тема 4. Основы теории измерений физического состояния занимающихся различного пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности (критерии, методы, приемы регистрации и анализа измерений) (2 часа лекционных занятий).

План. 1. Основные положения теории измерений физического состояния лиц различного возраста, пола, уровня здоровья и физической подготовленности.

2. *К*ачественные и количественные измерения параметров текущего состояния занимающихся

3.Типы измерительных шкал (наименований, порядка, отношений, интервальная) и норм, их характеристика и пригодность.

4. Оценка физического развития.

5. Контрольно-педагогическое тестирование.

6. Оценка функциональной подготовленности.

7. Контроль физической 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).

Тема 5. Аналитико-информационная и прогнозная функции системы СОМ. Методы стандартизации и математико-статистической обработки измерений. *(*2 часа лекционных занятий). [3]Мультимедиа-презентация лекции.

План. 1. СОМ как аналитико-информационная и прогнозная система контроля физического состояния занимающихся лиц.

2. Методы оценки эффективности педагогических технологий, тестирования при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий.

3. Применение современной измерительной (портативной) аппаратуры в полевых условиях.

4. Способы приема и регистрации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга.

5. Анализ и интерпретация получаемых данных, их фиксация

6. Аналитико-информационная и прогнозная функции системы СОМ.

7. Методы стандартизации и математико-статистической обработки измерений.

8. Формирование региональных баз данных

9. Информационное обеспечение мониторинга.

10. Управленческие решения по результатам мониторинга

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 методы в процессе педагогического контроля; анализировать и интерпретировать получаемые данные, их фиксация; формировать базы данных;

- *навыков* использования результатов научного анализа спортивно-оздоровительного мониторинга в практической деятельности (УК-1,ОПК-9, ПК-8)

5.2.2. Содержание семинарских занятий (18 часов)

Тема 1. Предмет и теоретические основы спортивно-оздоровительного мониторинга (концептуальные модели, принципы, структура) (2 часа семинарских занятий). [1]Круглый стол (диалоги).

Вопросы для обсуждений. Предмет дисциплины «Спортивно-оздоровительный мониторинг». Теоретические основы спортивно-оздоровительного мониторинга (основные понятия, принципы, этапы). Структура спортивно-оздоровительного мониторинга/ Концептуальные модели популяционного мониторинга

Федеральная модель системы общероссийского мониторинга физического здоровья детей, подростков и молодежи. 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).

Литература: [1,2, 4]

Тема 2. Направленность и особенности мониторинга физического состояния спортсменов. Контроль физического развития и физической подготовленности юных спортсменов. (4 часа семинарских занятий).

Вопросы для обсуждений. Направленность (цели, задачи) мониторинга физического состояния спортсменов

2. Содержание мониторинга физического состояния спортсменов.

3. Виды контроля в спорте (текущий, оперативный, этапный)

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.

8. Мониторинг физического развития юных спортсменов (антропометрия, соматометрия).

9. Контроль спортивной подготовленности

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).

Литература[1, 4, 8]

Тема 3. Представления о здоровье и патологии (общая, частная) Направленность и особенности мониторинга физического состояния занимающихся лиц в процессе оздоровительной деятельности (4 часа семинарских занятий). ²Учебные групповые дискуссии.

Вопросы для обсуждения. 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

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).

Литература:[1, 4, 6]

Тема 4. Основы теории измерений физического состояния занимающихся лиц различного пола, возраста и уровня здоровья и физической подготовленности (4 часа семинарских занятий). ¹Круглый 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:[2]

Тема 5. Основные показатели медико-педагогического контроля и самоконтроля. Применение скрининг-методов при массовом обследовании занимающихся лиц (4 часа семинарских занятий).

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	15	Устный

.	основы спортивно-оздоровительного мониторинга (основные понятия, принципы, этапы). Структура спортивно-оздоровительного мониторинга/ Концептуальные модели популяционного мониторинга Федеральная модель системы общероссийского мониторинга физического здоровья детей, подростков и молодежи. Анализ проблем физического состояния занимающихся лиц. Литература: [1,2,4]		опрос
2.	1. Направленность (цели, задачи) мониторинга физического состояния спортсменов. Содержание мониторинга физического состояния спортсменов. 3. Виды контроля в спорте (текущий, оперативный, этапный). Педагогический контроль физического состояния на этапах обучения. Особенности мониторинга физической подготовленности на начальном этапе подготовки будущих спортсменов. Нормативы ОФП. Мониторинг физического развития юных спортсменов (антропометрия, соматометрия). Контроль спортивной подготовленности Литература: [1, 4, 8]	15	Устный опрос 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 Литература: [1, 4, 6]	15	Устный опрос
4.	Основные положения теории измерений физического состояния лиц различного возраста, пола, уровня здоровья и физической	15	Устный опрос реферат

	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. Литература: [2]		
5.	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. Литература: [3, 5, 7, 9]	14	Тестирование
	Итого часов	**74**	

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 **А/04.6** Педагогический контроль и оценка освоения дополнительных образовательных программ ***05.005*** **«Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС»** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 21.04.22 № 237н	*Знает:* - *правила пользования информативно-коммуникативными технологиями и средствами связи;* *Умеет:* - *оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся*

	Организационно-методическое обеспечение физической подготовленности и физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовленности и физического развития населения **05.008 Руководитель организации (подразделения), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 29.10.15 № 798н Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных учреждениях **A/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных учреждениях	*Имеет опыт:* *- подготовки разовых отчетов по запросам вышестоящей организации, собственника, представителей органов исполнительной власти*
ОПК-9	**01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.21 № 652н Преподавание по	*Знает;* *- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы*

	дополнительным образовательным программам **B/03.6** Мониторинг и оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной программы ***05.005*** **«Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС»** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 21.04.22 № 237н Организационно-методическое обеспечение физической подготовленности и физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовленности и физического развития населения	*физкультурно-спортивных организаций* *Умеет:* *- планировать проведение мониторинга и оценки качества реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ* *Имеет опыт*: *- анализа и обобщения результатов работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей секций и групп физкультурной и спортивной направленности;*
ПК-8	**01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.21 № 652н **A/04.6** Педагогический контроль и оценка освоения дополнительных образовательных программ **05.008 Руководитель организации (подразделения), осуществляющей деятельность в области физической культуры и**	*Знает:* *- характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ* *Умеет:* *- определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой*

	спорта. Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 29.10.15 № 798н **А/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных учреждениях	*работе с населением;* *Имеет опыт*: - - *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: - *правила пользования информативно-коммуникативными технологиями и средствами связи;* *Умеет:* - *оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся* *Имеет опыт:* - *подготовки разовых отчетов по запросам вышестоящей*	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает правила пользования информативно-коммуникативными технологиями Умеет - оценивать уровень физической подготовленности Имеет опыт - подготовки разовых отчетов об оценке физкультурно-оздоровительной и *спортивной деятельности* **Стандартный уровень** (хорошо): Знает правила пользования информативно-коммуникативными технологиями в оздоровительной деятельности	Устный опрос реферат

организации, собственника, представителей органов исполнительной власти	Умеет собирать и анализировать информацию и оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических качеств занимающихся в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; Имеет опыт подготовки разовых отчетов о физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности **Эталонный уровень** (отлично): правила пользования информативно-коммуникативными технологиями и средствами связи; Умеет - оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся 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: *- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-*	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает формы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой деятельности Умеет проводить оценку качества	Устный опрос, тестирование

спортивных организаций *Умеет: - планировать проведение мониторинга и оценки качества реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ* *Имеет опыт*: *- анализа и обобщения результатов работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей секций и групп физкультурной и спортивной направленности;*	реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ Имеет опыт обобщения результатов работы инструкторов **Стандартный уровень** (хорошо): Знает методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой работы Умеет планировать проведение мониторинга результатов педагогических наблюдений; Имеет опыт анализа и обобщения результатов работы инструкторов, тренеров **Эталонный уровень** (отлично): Знает формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивных организаций Умеет планировать проведение мониторинга и оценки качества реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ 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: - *характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ* *Умеет:* - *определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением;* *Имеет опыт*: - *анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой подготовки в процессе освоения дополнительных образовательных программ;*	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает о важности применения различных форм контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ Умеет применять виды контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением Имеет опыт анализа результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой физкультурной деятельности **Стандартный уровень** (хорошо): Знает о возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ Умеет определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением Имеет единичный опыт проведения анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой подготовки в процессе освоения дополнительных образовательных программ; **Эталонный уровень** (отлично): Знает характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания	Устный опрос реферат

	дополнительных общеобразовательных программ Умеет определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением; 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 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 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: очная
Курс – 1-4
Семестр – 2-8
Итоговая форма контроля: диф. зачет – 8 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 30
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 34
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 36
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 39
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 39
7.2.2. Вопросы к зачету 39
8. Перечень основной и дополнительной литературы 39
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 41
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 41
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины 42
Приложение 1 45

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-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-	05.005 F/03.6	УК-7, ОПК-7, ПК-3, ПК-4

биологических основ физкультурной 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 1-4 курсах по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачет (8 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 также 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						
			2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		***256***	***32***	***12***	***60***	***12***	***30***	***80***	***30***
Лекции		-	-	-	-	-	-	-	-
Семинары		-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия		290	32	12	60	12	30	80	30
Промежуточная аттестация (диф. зачет)		***4***	-	-	-	-	-	-	***4***
Самостоятельная работа		***208***	***112***	***24***	***12***	***24***	***6***	***28***	***2***
Общая трудоемкость	**часы**	**468**	144	36	72	36	36	108	36
	ЗЕ	**13**							

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

1 курс:

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ				
		Аттес-тация	Лек-ции	Семи-нары	Практ. занят.	Самост. работа
Раздел 1. Классическая аэробика						
1.1. Базовые шаги классической аэробики	28	-	-	-	6	22
1.2. Музыкальное сопровождение занятий классической аэробикой	28	-	-	-	6	22
1.3. Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций (метод «сложения»)	32	-	-	-	8	24
1.4. Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций (метод модификации)	28	-	-	-	6	22

1.5. Запрещенные движения на занятиях аэробикой	28	-	-	-	6	22
Итого:	**144**	**-**	**-**	**-**	**32**	**112**
			32			

2 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	10	-	-	-	4	6
1.2. Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций («сложения» и «модификация»)	10	-	-	-	4	6
1.3. Согласование вербальных и невербальных команд инструктора с музыкальным сопровождением	8	-	-	-	2	6
1.4. Способы регулирования нагрузки на занятиях классической и степ-аэробикой	8	-	-	-	2	6
Раздел 2. Танцевальные направления фитнеса						
2.1. Беллиданс	24	-	-	-	20	4
2.2. Латина	24	-	-	-	20	4
2.3. Зумба	24	-	-	-	20	4
Итого:	**108**	**-**	**-**	**-**	**72**	**36**
			72			

3 курс:

Разделы, модули, темы	Всего часов	Виды учебных работ				
		Аттес-тация	Лек-ции	Семи-нары	Практ. занят.	Самост. работа
Раздел 1. Фитнес силовой направленности						
1.1 Групповые занятий силовой направленности (силовая аэробика)	10	-	-	-	4	6
1.2. Силовой тренинг в условиях тренажерного зала (персональный тренинг)	10		-	-	4	6
1.3. Функциональный тренинг	8	-	-	-	2	6
1.4. Современные направления фитнеса: кроссфит, «Табата»	8	-	-	-	2	6
Раздел 2. Групповые занятия фитнесом с использованием дополнительного оборудования						
2.1. Фитбол-аэробика	18	-	-	-	16	2
2.2. Босу-тренировка	18	-	-	-	14	4
Итого	**72**	**-**	**-**	**-**	**42**	**30**
			42			

4 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 циклических видов спорта						
1.1. Оздоровительная ходьба и бег	18	-	-	-	14	4
1.2. Оздоровительное плавание	18	-	-	-	14	4
1.3. Скандинавская ходьба	20	-	-	-	14	6
Раздел 2. Нетрадиционные средства оздоровления						
2.1. Атлетическая гимнастика	20	-	-	-	14	6
2.2. Ритмическая гимнастика	20	-	-	-	14	4
2.3. Шейпинг	18	-	-	-	12	4

Раздел 3. Направления «Mind & Body»						
3.1. Пилатес	12	-	-	-	10	2
3.2. Фитнес-йога	10	-	-	-	10	-
3.3. Стретчинг	10	-	-	-	10	-
Зачет	4	4	-	-	-	
Итого:	**144**	**4**			**112**	**30**
			112			
Всего:	**468**	**4**	-	-	**256**	**208**

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

П е р в ы й к у р с :

Раздел 1. КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

Практические занятия: Базовые шаги классической аэробики – 6 часов.

Классификация шагов по ударности и интенсивности, разучивание базовых шагов классической аэробики со сменой лидирующей ноги и без: march, step touch, open step, grape wine, knee up, leg side, leg back, kick, repeat, mambo, plie, v-step, straddle, jumping jack, lunge, pivot и др., и их вариации. Виды перемещений. Методы разучивания шагов. Совершенствование техники выполнения базовых шагов классической аэробики и их модификаций. Целостный и расчлененный методы разучивания базовых шагов.

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. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 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

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.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ПК-2, ПК-4.

Практические занятия: Музыкальное сопровождение занятий классической аэробикой – 6 часов.

Понятия «темп», «ритм», «акцент в музыке». Темп музыки и движение. Функции музыкального сопровождения в фитнесе и аэробике. Особенности подбора музыкальной фонограммы для занятий аэробикой. Музыкальные акценты и команды инструктора. Требования к музыкальной подготовленности тренера. Дисфункции музыкального сопровождения.

Прослушивание музыкальных отрывков, определение на слух музыкальных акцентов, подсчет музыкальных квадратов. Команды инструктора под музыкальную фонограмму. Анализ музыкального произведения по структуре. Подбор музыкального сопровождения для занятий аэробикой и степ-аэробикой с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и части занятия.

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.

Практические занятия: **Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций (метод «сложения») – 8 часов.**

Разбор метода «сложения», определение основных понятий и алгоритм выполнения: (А+Б)+(АБ+В)+(АБВ+Г)=АБВГ. Разучивание танцевальных комбинаций методом «сложение». Изменение направления движений, добавление движений руками.

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.

Практические занятия: **Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций (метод модификации) – 6 часов.**

Разбор метода «модификации» (видоизменение базового движения в пределах разучиваемой комбинации/связки), определение основных понятий и алгоритм выполнения: АБВГ – $А_1$БВГД – $А_1Б_1$ВГ – $А_1Б_1В_1$Г – $А_1Б_1В_1Г_1$. Разучивание танцевальных комбинаций методом «модификации». Изменение направления движений, добавление движений руками.

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.

Практические занятия: Запрещенные движения на занятиях аэробикой – 6 часов.

Разбор абсолютно и относительно запрещенных движений на занятиях оздоровительной аэробикой с целью профилактики травматизма и обеспечения безопасности на самостоятельных занятиях.

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.

В т о р о й к у р с :

Раздел 1. СТЕП-АЭРОБИКА

Практические занятия: Базовые шаги степ-аэробики – 4 часа.

Классификация шагов по ударности и интенсивности, разучивание базовых шагов степ-аэробики со сменой лидирующей ноги и без: march, step touch, open step, grape wine, knee up, leg side, leg back, kick, repeat, mambo, plie, v-step, straddle, jumping jack, lunge, pivot и др., и их вариации. Виды перемещений. Методы разучивания шагов. Совершенствование техники выполнения базовых шагов классической аэробики и их модификаций. Целостный и расчлененный методы разучивания базовых шагов. Сочетанные движения руками и ногами. Разучивание и совершенствование базовых шагов степ-аэробики, возможные варианты их сочетаний.

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.

Практические занятия: **Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций («сложения» модификации) – 4 часа.**

Теоретический разбор доступных методов разучивания танцевальных комбинаций степ-аэробики «сложение» и «модификация». Метод «сложения» подразумевает разучивание одного элемента, многократное повторение, затем разучивается и многократно повторяется второй элемент, эти два элемента складываются и многократно повторяются, и так далее. Метод «модификации» подразумевает видоизменения элемента в пределах разучиваемого элемента. Разучивание и совершенствование комбинации методами сложения и модификации.

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.

Практические занятия: **Согласование вербальных и невербальных команд инструктора с музыкальным сопровождением – 2 часа.**

Теоретический разбор доступных команд инструктора (вербальные и визуальные). Разбор техники подачи команд и согласование их с шагами. Невербальные команды (вперед, стоп, начало, указание направления, назад, поворот, счет прямой и обратный). Отработка команд и согласование вербального и невербального управления группой.

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.

Практическое занятие: **Способы регулирования нагрузки на занятиях классической и степ-аэробикой – 2 часа.**

Теоретический разбор основных способов регулирования нагрузки на занятиях аэробикой: увеличение амплитуды движений, добавление движений руками, модификация хореографии, добавление в хореографию прыжков и подскоков, увеличение высоты платформы, изменение темпа музыкального сопровождения. Отработка способов регулирования нагрузки интенсивности.

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.

Раздел 2. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА

Практические занятия: Беллиданс – 20 часов.

Основные движения Беллиданс, техника их выполнения. Отработка базовых движений Беллиданса, совершенствование техники их выполнения.

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.

Практические занятия: Латино – 20 часов.

Теоретические основы танцевального направления Латино, история возникновения, состояние в современной фитнес-индустрии, требования к организации занятий Латино. Отработка базовых движений Латина, совершенствование техники их выполнения.

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.

Практические занятия: Зумба – 20 часов.

Теоретические основы танцевального направления Зумба, история возникновения, состояние в современной фитнес-индустрии, требования к организации занятий Зумба. Отработка базовых движений Зумба, совершенствование техники их выполнения.

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.

Т р е т и й к у р с :

Раздел 1. ФИТНЕС СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Практические занятия: – Групповые занятия силовой направленности (силовая аэробика) – 4 часа.

Силовая аэробика, структура и содержание занятий силовой аэробикой. Групповые занятия силовой аэробикой с оборудованием и без.

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. 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. 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

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

Практические занятия: – Силовой тренинг в условиях тренажерного зала (персональный тренинг) – 4 часа.

Классификация средств персональной силовой тренировки, речевые модули исправления ошибок. Разработка и проведение персональных тренировок. Разработка рекомендаций по питанию, расчет суточного и недельного рациона (в ккал) с учетом задач тренировок (снижение жировой массы, увеличение мышечной массы, стабилизация компонентного состава тела).

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. 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. 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

4. 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

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-3, ПК-4.

Практические занятия: Функциональный тренинг – 2 часа.

Понятие «функциональный тренинг», отличительные особенности функциональной тренировки от других видов, преимущества функциональной тренировки. Проведение занятий функциональным тренингом с предметами и без предметов.

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. 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

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. 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

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.

Практические занятия: Современные направления фитнеса: кроссфит, «Табата» – 2 часа.

Особенности современных высокоинтенсивных программ, их отличительные характеристики, требования к организации занятий. Составление комплексов кроссфита и табата, их отработка.

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. 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. 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. 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

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: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2,ПК-3, ПК-4.

Раздел 2. ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Практические занятия: Фитбол-аэробика – 16 часов.

Особенности фитбол-аэробики, технические требования к фитбол-мячу, структура и содержание занятий фитбол-аэробикой. Составление комплексов упражнений с фитболами и проведение занятий.

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

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

Практические занятия: Босу-тренировка – 14 часов.

Требования к организации занятий, технические характеристики босу, способы использования босу, структура и содержание занятий. Составление комплексов упражнений с босу и проведение занятий.

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

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

Четвертый курс:

Раздел 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ОРГАНИЗОВАННЫЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Практические занятия: Оздоровительная ходьба и бег – 14 часов.

Составление комплексов упражнений для подготовительной части (разминки) при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом. Расчет пульсовых зон для занимающихся разного возраста. Тренировочные программы на основе оздоровительной ходьбы и бега.

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.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

Практические занятия: Оздоровительное плавание – 14 часов.

Составление комплексов упражнений для подготовительной части (разминки) при занятиях оздоровительным плаванием. Составление конспектов занятий по оздоровительному плаванию с лицами разного пола, возраста и состояния здоровья.

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.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

Практические занятия: Скандинавская ходьба – 14 часов.

Составление комплексов упражнений для подготовительной части (разминки) при занятиях скандинавской ходьбой. Составление конспектов занятий по скандинавской ходьбе с лицами разного пола, возраста и состояния здоровья. Расчет оптимальной зоны интенсивности для занятий скандинавской ходьбой с учетом индивидуальных особенностей 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. 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.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

Раздел 2. НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Практические занятия: Атлетическая гимнастика – 14 часов.

Методика составления конспектов учебно-тренировочных занятий атлетической гимнастикой. Проведение практического занятия.

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.

Практические занятия: Ритмическая гимнастика – 14 часов.

Методика составления конспектов учебно-тренировочных занятий по ритмической гимнастике. Проведение практического занятия.

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. 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.

Практические занятия: Шейпинг – 12 часов.

Практические занятия по шейпингу «Классика», «Про», «Юни», «Терапия». Самостоятельное проведение анкетирования и компьютерной диагностики с последующей разработкой рекомендаций по питанию и интенсивности занятий (выбор инструктора).

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. 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. 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.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

Раздел 3. НАПРАВЛЕНИЯ «MIND & BODY»

Практические занятия: Пилатес – 10 часов.

Пилатес, методические особенности проведения занятий, использование дополнительного оборудования. Проведение занятий по системе «Пилатес».

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. 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

6. 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.

Практические занятия: Фитнес-йога – 10 часов.

Определение йоги в широком и узком смыслах. Йога как философская система: 8 ступеней. Хатха-йога, йога Айенгара. Фитнес-йога. Основные асаны. Особенности организации и проведения занятий. Проведение занятий фитнес-йога.

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. 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

6. 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.

Практические занятия: Стретчинг – 10 часов.

Составление конспектов и проведение занятий стретчингом. Использование стретчинга в разных частях занятий.

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. 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

6. 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:

1 курс:

№ п/п	Содержание работы 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»	22	Показ упражнений
2.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов, разработка комбинации 1-2 блока и разучивания их по теме «Методы сложения и модификации»	22	Проведение основной части занятия
3.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Запрещенные движения на занятиях аэробикой»	24	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»	22	Показ комбинации
5.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов, разработка комбинации 1-2 блока и их разучивания по теме «Методы сложения и модификации»	22	Проведение части занятия
	Всего:	**112**	

2 курс:

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Кол-во часов	Виды контроля
Раздел 1. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой			
1.	Подготовка музыкальной фонограммы по теме «Подбор музыкального сопровождения занятий»	12	Муз. фонограмма
2.	Подготовка музыкальной фонограммы по теме «Музыкальный квадрат»	12	Муз. фонограмма
Раздел 2. Танцевальные направления в фитнесе			
3.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов, разработка комбинации 1-2 блока по теме «Беллиданс»	4	Показ комбинации
4.	Изучение научно-методической литературы,	4	Показ

	просмотр видео-материалов по теме, разработка комбинации 1-2 блока по теме «Латина»		комбинации
5.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов, разработка комбинации 1-2 блока по теме «Зумба»	4	Показ комбинации
	Всего:	**36**	

3 курс:

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Кол-во часов	Виды контроля
Раздел 1. Направления в фитнесе силовой направленности			
1.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Силовой тренинг группового формата»	6	Показ упражнений
2.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Персональный тренинг»	6	Программа перс. тренинга
3.	Просмотр видео-материалов по теме «Функциональный тренинг»	6	Показ упражнений
4.	Просмотр видео-материалов по теме «Современные направления: кроссфит, протокол «Табата», сайклинг»	6	Показ упражнений
Раздел 2. Групповые занятия с использованием дополнительного оборудования			
5.	Просмотр видео-материалов «Фитбол-аэробика»	2	Конспект занятия
6.	Просмотр видео-материалов «Босу-тренировка»	4	Показ упражнений
	Всего:	**38**	

4 курс:

№ п/п	Содержание работы Темы занятий	Кол-во часов	Виды контроля
Раздел 1. **Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением циклических видов спорта**			
1.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Занятия оздоровительным бегом с различными группами людей»	4	Конспект занятия

2.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Занятия оздоровительным плаванием с различными группами людей»	4	Конспект занятия
3.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Занятия скандинавской ходьбой с различными группами людей»	6	Конспект занятия
Раздел 2. Нетрадиционные средства оздоровления			
4.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Занятия атлетической гимнастикой с различными группами людей»	6	Конспект занятия
5.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Ритмическая гимнастика»	4	Конспект занятия
6.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Шейпинг»	4	Конспект занятия
Раздел 3. Направления «Mind & Body»			
7.	Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Пилатес»	2	Показ упражнений
	Всего:	**30**	

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. 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

8. 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

9. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных

занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

10. 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

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

15. 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

16. 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.

17. 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

18. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – М.: Тесей, 2003. – 528 с.

19. 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.

20. 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 **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 ***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятия вредных привычек ***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 содержание занятий с учетом положений теории ФК, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	**05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения	***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека; базовые принципы планирования дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки ***Умеет:*** разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки ***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 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к ФСД, мотивационно-ценностные	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека ***Умеет:*** использовать технологии воспитательной работы для

ориентации и установки на ведение ЗОЖ	**05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации	формирования у населения навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и отказа от использования допинга ***Имеет опыт:*** проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга.
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	**05.005 (ИМД)** **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 *Умеет:* давать разъяснения населению по корректировке техники выполнения двигательных действий; разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки. *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 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **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 ***Умеет:*** формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек ***Имеет опыт:*** разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения
ПК-2 Способен использовать общеукрепляющие и	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий	***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека

оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж и правильное питание	по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации	***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятие вредных привычек ***Имеет опыт:*** разъяснения населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности
ПК-3 Способен планировать, организовать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека ***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятие вредных привычек ***Имеет опыт:*** разъяснения населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности
ПК-4 Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов	**05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **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 *Умеет:* использовать методы контроля за ходом исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации и оценивать степень реализации поставленных задач. *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 8-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 диф. 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 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»
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: очная
Курс – 1
Семестр – 2
Итоговая форма контроля: зачет – 2 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 8
6. Самостоятельная работа студентов 16
6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 16
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапеизучения дисциплины 16
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 18
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля..... 18
7.2.2. Требования к зачету 18
8. Перечень основной и дополнительной литературы 18
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины 20
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 20
10.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-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 ОПК-14 ОПК-15
Разрабатывать содержание спортивно-массовых мероприятий	**05.005 ИМД** F/02.6	УК-7 ОПК-15 ПК-1
Планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением	**05.005 ИМД** F/02.6	УК-7 ОПК-1 ОПК-15 ПК-1 ПК-2
Использовать типовые методики разработки программ физической подготовки и физического развития населения	**05.005 ИМД** F/03.6	УК-7 ОПК-1 ОПК-14
Владеть:		
Организация, проведение и контроль мероприятий по физическому воспитанию населения	**05.005 ИМД** D/01.5	УК-7 ОПК-9 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 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 ОПК-14 ПК-1 ПК-5
Составление программ физической подготовки, физического развития населения, определение ожидаемых результатов их реализации	**05.005 ИМД** F/03.6	ОПК-9 ОПК-14 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 1 курсе, по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (2 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 2
Контактная работа преподавателей с обучающимися		***68***	***68***
Лекции		-	-
Семинары		-	-
Практические занятия		**68**	68
Промежуточная аттестация (зачет)		***4***	4
Самостоятельная работа		-	-
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	72
	ЗЕ	**2**	

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

1 курс:

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						
1.1. Классификация оборудования, применяемого на занятиях в тренажерном зале.	6	-	-	-	6	-
1.2. Техника выполнения упражнений на тренажерах.	18	-	-	-	18	-
1.3. Использование стретчинга на занятиях персональным тренингом в условиях тренажерного зала.	12	-	-	-	12	-
Раздел 2. Использование свободного отягощения на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала						
2.1.Классификация свободных весов, применяемых на занятиях персональным тренингом.	6	-	-	-	6	-
2.2.Техника упражнений со свободными весами.	14	-	-	-	14	-
2.3.Использование кардиотренажеров на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала.	12	-	-	-	12	-
Зачет	**4**	4				
Итого:	**72**	**4**	**-**	**-**	**68**	**-**
			68			

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

Практические занятия: Классификация оборудования, применяемого на занятиях в тренажерном зале - 6 часов.

Классификация оборудования в тренажерном зале, характеристика тренажеров, их классификация, характеристика свободных весов.

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 и приобретение:

Знаний	основ организации здорового образа жизни; места и назначения физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; содержания и методики обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современных методов, форм, способов и приемов обучения;
Умений	использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения.
Опыта практической работы	планирования учебно-тренировочных занятий по избранному виду двигательной активности для оптимизации двигательного режима; проведения занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий.

Практические занятия: Техника выполнения упражнений на тренажерах – 18 часов.

Разучивание и совершенствование базовых упражнений, изолированных, многосуставных, применяемых на занятиях 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 и приобретение:

Знаний	основ организации здорового образа жизни; места и назначения физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; содержания и методики обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современных методов, форм, способов и приемов обучения;
Умений	использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения.
Опыта практической работы	планирования учебно-тренировочных занятий по избранному виду двигательной активности для оптимизации двигательного режима; проведения занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий.

Практические занятия: **Использование стретчинга на занятиях персональным тренингом в условиях тренажерного зала – 12 часов.**

Применение стретчинга в подготовительной и заключительной частях занятия в условиях тренажерного зала. Составление учебно-тренировочных конспектов по стретчингу.

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 и приобретение:

Знаний	основ организации здорового образа жизни; места и назначения физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; содержания и методики обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современных методов, форм, способов и приемов обучения;
Умений	использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения.
Опыта практической работы	планирования учебно-тренировочных занятий по избранному виду двигательной активности для оптимизации двигательного режима; проведения занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий.

Раздел 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВОБОДНОГО ОТЯГОЩЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Практические занятия: Классификация свободных весов, применяемых на занятиях персональным тренингом –6 часов.

Составление и отработка учебно-тренировочных конспектов физкультурно-оздоровительных занятий в условиях тренажерного зала со свободными весами.

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 и приобретение:

Знаний	основ организации здорового образа жизни; места и назначения физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; содержания и методики обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современных методов, форм, способов и приемов обучения;
Умений	использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения.
Опыта практической работы	планирования учебно-тренировочных занятий по избранному виду двигательной активности для оптимизации двигательного режима; проведения занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий.

Практические занятия: Техника упражнений со свободными весами – 14 часов.

Разучивание, отработка и совершенствование упражнений со свободными весами.

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 и приобретение:

Знаний	основ организации здорового образа жизни; места и назначения физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; содержания и методики обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе

	современных методов, форм, способов и приемов обучения;
Умений	использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения.
Опыта практической работы	планирования учебно-тренировочных занятий по избранному виду двигательной активности для оптимизации двигательного режима; проведения занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий.

Практические занятия: Использование кардиотренажеров на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала – 12 часов

Характеристика кардиотренажеров, применение их в подготовительной части. Составление конспектов занятий по кардиотренировке.

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 и приобретение:

Знаний	основ организации здорового образа жизни; места и назначения физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; содержания и методики обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современных методов, форм, способов и приемов обучения;
Умений	использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения.
Опыта практической работы	планирования учебно-тренировочных занятий по избранному виду двигательной активности для оптимизации двигательного режима; проведения занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий.

6. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине не предусмотрена.

6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапеизучения дисциплины

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-7	**05.005 (ИМД)**	***Знает:*** принципы и

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения	составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения ***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятия вредных привычек ***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 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж и правильное питание	**05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека ***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятие вредных привычек ***Имеет опыт:*** разъяснения населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности
ПК-3 Способен планировать, организовать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий		***Знает:*** правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населению ***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 ***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 во 2 семестре.

7.2.2. Требования 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:

- 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: учеб.-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]: учеб.-метод. 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 ГАФКС, 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, одежду, обувь.

6. При подготовке рекомендуется использование Интернет-ресурсов, видео- и аудиотехники.

10.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 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»
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: очная
Курсы - 1
Семестры - 2
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 9
4. Объем дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» и виды учебной работы 9
5. Содержание дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 10
   - 5.1 Количество часов по видам занятий 10
   - 5.2. Содержание дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» по видам занятий 11
   - 5.2.1 Содержание лекционных занятий 11
   - 5.2.2 Содержание практических занятий 11
6. Самостоятельная работа студентов 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 14
   - 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 14
   - 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 18
   - 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 18
   - 7.2.2. Тестовые задания 19
   - 7.2.3. Вопросы к зачету 19
   - 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи 19
8. Перечень основной и дополнительной литературы 20
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети internet, необходимый для освоения дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 21
   - 9.1. Электронные библиотечные системы 21
   - 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 21
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 22
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 22

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 1 курса (2 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: - 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; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - 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: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.		
Иметь опыт: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по 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.		
Знать: - 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; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - 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	**Т. А/04.5** Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся **Т. В/03.5** Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки **Т. D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства,	**ОПК-7**. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
Уметь: - 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);		

- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - 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	высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов **Т. F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	
Иметь опыт: - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - 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 ИВС; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;		
Знать: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации	**Т. A/03.5** Измерение и оценка физической и	**ОПК-14.** Способен осуществлять

по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС	функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
Уметь: - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - 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: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия в ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - 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 1 курсе в 2 семестре, по очной форме обучения. Итоговая форма контроля - зачет (2 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 18 часов аудиторной работы, 14 часов самостоятельной работы, 2 часа на зачёт.

Распределение часов по видам аудиторных занятий и самостоятельной работе студентов по дисциплине « Самбо в школе по программе ГТО» 1 курс 2 семестр.

Виды учебной работы		Всего (часов)
Лекции		
Семинары		4
Практические занятия		14
Всего аудиторных часов		18
Итоговая аттестация (зачет)		4
Самостоятельная работа		14
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.**	**4**			**2**	**2**
1.1	Освоение тактики поведения в условиях современного мегаполиса.	4			2	2
2.	**Самбо в общеобразовательной школе: методика проведения уроков самбо в начальной, средней и старшей школе**	**10**		**4**		**6**
2.1	Изучение приёмов страховки и самостраховки.	4				2
2.2	Освоение приемов спортивного самбо: Броски, болевые приемы и удержания.	3				2
2.3	Освоение приемов спортивного боевого самбо: удары ногами, руками, головой, удушающие приемы.	3		4*		2
3	**Самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне», организация и проведение мероприятий по сдаче норм ГТО IV, V и VI ступеней**	**20**		**14**		**6**
3.1	Организация тестирования самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне»	10		8*		2
3.2	Порядок выполнения технических элементов и перечень испытаний по «Самозащите без оружия»	10		6*		4
	зачет	2				
Всего часов		**36**		**18**	**2**	**14**
Всего занятий, проводимых в интерактивной форме (часы)		14*		14*		

*- 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)
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 - 8 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 – 6 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.	2	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.	2	Оценка выполняемых технических действий.
Тема 2.2.	Освоение приемов спортивного самбо: Броски, болевые приемы и удержания.	2	Оценка выполняемых технических действий.
Тема 2.3.	Освоение приемов спортивного боевого самбо: удары ногами, руками, головой, удушающие приемы.	2	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»	2	Творческий проект. Оценка выполняемых технических действий.
Тема 3.2	Порядок выполнения технических элементов и перечень испытаний по «Самозащите без оружия»	4	Оценка выполняемых технических действий.
ВСЕГО:		**14**	

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:** - 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; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.
		Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

		Имеет опыт: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по 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.
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 **Т. В/03.5** Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки **Т. D/03.6** Проведение тренировочных занятий	**Знает:** - 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; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - 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: - 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,

	с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов **Т. F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - 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: - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - 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 ИВС; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;
ОПК-14. Способен осуществлять	**Т. А/03.5** Измерение и оценка физической и	**Знает:** - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по

методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС
		Умеет: - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - 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: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия в ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - 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 1 курсе в 2 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. **Владение опытом:** - 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); - применения техники борьбы и основных двигательных действий базовых видов спорта (выполнение или подтверждение 1 спортивного разряда в избранном виде единоборства); - 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**: - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил (по программе тренерской практики); - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях (по программе тренерской практики); - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия в ИВС (по программе тренерской практики); - обеспечения безопасности проведения спортивных мероприятий в ИВС (по программе выполнения судейских категорий).
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	**Владение опытом**: - проведения педагогического наблюдения и анализа учебно-тренировочного занятия и соревновательной деятельности борцов (по программе подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ); - разработки методического обеспечения тренировочного процесса (по программе тренерской практики); - 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, киноограммы 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 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	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

№ 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
		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.	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 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year

№ 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
			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 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

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; менеджмент физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: очная
Курс – 2
Семестр – 3
Итоговая форма контроля - зачет

Рабочую программу разработали:
д.п.н., доцент Родин А.В.,
Преподаватель Конашков И.С.

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. - 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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в	УК-7 ОПК-3

	области физической культуры и спорта 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 A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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. - 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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения F/03.6 Разработка и внедрение программ физического	УК-7 ОПК-3

	воспитания и физического развития населения F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта 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 A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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. - 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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития	УК-7 ОПК-3

	населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта 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 A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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 3 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации зачет – 3 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»

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			3
Контактная работа преподавателей с обучающимися		18	18
Лекции		–	–
Семинары		4	4
Практические занятия		8	8
Методические занятия		4	4
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		4	4
Самостоятельная работа		18	14
Общая трудоемкость	**часы**	36	36
	ЗЕ	1	1

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

2 КУРС (3 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 бадминтон						
Раздел 1 1.1. Введение в курс бадминтона	2					2
1.2. Правила игры и особенности судейства бадминтона	6				4	2
Модуль №2 Совершенствование технико-тактических действий спортсменов в бадминтоне						
Раздел 2 2.1. Методика технической подготовки в бадминтоне	8			4		4
2.2. Методика тактической подготовки в бадминтоне	8			4		4
Модуль №3 Планирование тренировочного процесса спортсменов в бадминтоне						
Раздел 3 3.1. Специфика методики спортивной тренировки в бадминтоне	8		6			2
Всего	32	–	6	8	4	14

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
2 КУРС (3 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

Методические занятия 1, 2. - 4 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.

Практические занятия 3, 4 – 4 часа.

План занятий:

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.

Практические занятия 5, 6 – 4 часа.

План занятий:

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.

Семинарские занятия 7, 8, 9 – 6 часов.

План занятий:

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 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.

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	2	Реферат
Модуль №2 Совершенствование технико-тактических действий спортсменов в бадминтоне			
3	Методика технической подготовки в бадминтоне	4	Конспект
4	Методика тактической подготовки в бадминтоне	4	Конспект
Модуль №3 Планирование тренировочного процесса спортсменов в бадминтоне			
5	Специфика методики спортивной тренировки в бадминтоне	2	Презентация
Всего		14	

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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта A. Руководство деятельностью в области	**Знать** - особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь** - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Иметь опыт** - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	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 A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях 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. A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся 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 F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий	**Знать** - 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. **Уметь** - проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. **Иметь 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.

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 - особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь** - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Иметь опыт** - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Устный опрос
	Стандартный уровень (хорошо): Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование Учебная практика
	Эталонный уровень (отлично): Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Реферат с презентацией 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 - 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. **Уметь** - проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. **Иметь 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.	**Пороговый уровень** (удовлетворительно): 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. 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. 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): 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. 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. 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 Учебная практика
	Эталонный уровень (отлично): 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. 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. Имеет опыт – проведения занятий и	Реферат с презентацией 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 очной формы обучения является теоретический зачет – 3 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 (очная 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 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
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: очная
Курс – 2
Семестр – 4
Итоговая форма контроля – зачет (4 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 7
6. Самостоятельная работа студентов 10
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 10
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины 10
7.2. Вопросы для итогового зачета по дисциплине для студентов 12
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 13
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимые для освоения дисциплины 14
10. Методические указания обучающихся для освоения дисциплины 15
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины 16
12. Лицензионное программное обеспечение……..……..19

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: - правила эксплуатации учебного оборудования (оборудования для занятий избранным видом деятельности) и технических средств обучения с применением тренажерных устройств **Уметь:** -осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе **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	ИМД А/01.3 Информирование занимающихся по	

тренировке легкоатлетов **Уметь:** - пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами в тренировочном процессе легкоатлетов **Иметь опыт:** - составления программы спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе с использованием тренажерных устройств	вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию	

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике» относится к разделу ФТД.03 Факультативы в соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе, по очной форме обучения. Итоговая форма контроля зачет: 4 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
		2 курс 4 семестр	
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**18**	**18**
Практические занятия		18	18
Итоговая аттестация, зачет		4	4
Самостоятельная работа		14	18
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		
	практические занятия	Самостоятельная работа	всего часов
Раздел 1. Средства подготовки легкоатлетов			
Тема 1. Специальные упражнения легкоатлетов.		2	2
Тема 2. Тренажеры и тренажерные		4	4

устройства в тренировке легкоатлетов.			
Тема 3. Направленность тренажерных устройств.		2	2
Тема 4. Оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем.		2	2
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:	**18**	**14**	**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 ТСО и ЭВМ.

5.2.1. Содержание практических занятий
Тренажеры в тренировке бегунов

Тема 1. Тренажерное устройство для развития силы ног.

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 нижних конечностей бегунов на тренажере;

Умений: демонстрировать технику упражнений для развития силы ног;

Опыта: 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 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;

Опыта: проведения занятий с использованием тренажерных устройств, а также особенности их проведения в зависимости от возраста, пола занимающихся и *формирование компетенций (УК-7).*

Тема 3. «Стул» (дополнение к тренажерному устройству 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;

Опыта: 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;

Опыта: 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;

Опыта: проведения занятий с использованием амортизаторов, а также особенности их проведения в зависимости от возраста, пола занимающихся и *формирование компетенций (УК-7).*

Тема 3. Тренажерное устройство для развития силы мышц спины, живота, ног.
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 для развития мышц спины, живота, ног;

Умений: демонстрировать технику упражнений для развития силовых способностей для развития мышц спины, живота, ног;

Опыта: 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 метателей

Тема 1. Маятниковая тренажерная система.
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 метателей с использованием маятникого тренажерного устройства;

Умений: демонстрировать технику выполнения упражнений для развития силовых способностей метателей на тренажере;

Опыта: 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 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;

Опыта: 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
Техника безопасности при работе на тренажерах.	Реферат	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 **Умеет (стандартный уровень):** осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе **Имеет опыт (эталонный уровень):** осуществления текущего контроля, помощи обучающимся на занятиях с использованием тренажерных устройств
	ИМД А/01.3 Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию	**Знает (пороговый уровень):** правила эксплуатации тренажерных устройств в тренировке легкоатлетов **Умеет (стандартный уровень):** пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами в тренировочном процессе легкоатлетов **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 4 семестр.

Образец титульного листа реферата

СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА

Факультет _____

Кафедра _____

НАЗВАНИЕ ТЕМЫ

Студент-исполнитель _____

Оценка за работу _____

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. 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;	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Интерактивная доска TRIUMPH BOARD модель 55 MULTI Touch LED LCD, мышь	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
	текущего контроля и промежуточной аттестации	компьютерная, клавиатура компьютерная, Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см, 1 шкаф, 2 кондиционера	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,	

№ 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
		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: 1. Сектор для толкания ядра (разметка сектора, сегмент, круг для метания, защитная сетка); 2. Тренировочный сектор для метания молота (круг для метания, защитная сетка); 3. Тренировочный сектор для метания копья (разметка сектора, защитная сетка); 4. Беговая дорожка 100 метров (6 беговых дорожек с разметкой, тренировочные барьеры); 5. Беговая дорожка 60 метров (8 беговых дорожек с разметкой, 8 стартовых колодок); 6. Беговая дорожка 200 метров (6 дорожек с разметкой по кругу) 7. Беговая дорожка 30 метров (2 беговые дорожки для специальных беговых и прыжковых упражнений с мягкий покрытием; 8. Сектор для прыжка с шестом POLANIK (2 стойки, маты для приземления, дорожка с разметкой) 9. 2 ямы для прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с разбега (4 планки для отталкивания); 10. 2 ямы для прыжка в высоту POLANIK (4 стойки, маты для приземления, 1 планка для прыжка в высоту) 11. Шведская стенка (10 секций);	

№ 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
		12. 2 гимнастических перекладины; 13. Подвесные перекладины (8 штук); 14. 1 гимнастический конь; 15. 1 гимнастический мостик; 16. 10 гимнастических скамеек; 17. Маты тренировочные 10 штук; 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 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
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 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: очная
Курс – 4
Семестр – 7
Итоговая форма контроля: зачет – 7 сем.

Рабочую программу разработала:
Антипенкова И.В. к.п.н., доцент

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
6. Самостоятельная работа студентов 14
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 18
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 18
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине 18
7.2.3. Вопросы к зачету по дисциплине «Организационные аспекты фитнес-индустрии» 20
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 ..... **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-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; - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	ИМД F/02.6 РО В/01.6	УК-3 ПК-7 ПК-10
Уметь:		
- использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивных организациях; - планировать и прогнозировать технологию работ по специализированному направлению в области физической культуры и спорта.	ИМД F/02.6 РО В/01.6	УК-3 ПК-7 ПК-10
Иметь опыт:		
- определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации; - составления прогнозных и периодических оперативных планов выполнения работ по специализированным направлениям работы в области физической культуры и спорта.	ИМД F/02.6 РО В/01.6	УК-3 ПК-7 ПК-10

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Организационные аспекты фитнес-индустрии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений: Б1.В.06.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре по очной 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	Семестр 7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		***40***	***40***
Лекции		16	16
Семинары		18	18
Практические занятия		6	6
Промежуточная аттестация (зачет)		***4***	***4***
Самостоятельная работа		***28***	***28***
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	
	ЗЕ	**2**	

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. Теоретические основы деятельности современных физкультурно-оздоровительных организаций						
1.1. Понятие «Физкультурно-оздоровительный сервис»	8	-	2	2	-	4
1.2. Условия и факторы формирования и развития потребностей у населения в физкультурно-оздоровительных услугах	14	-	2	4	2	6
Раздел 2. Организационно-управленческие основы деятельности физкультурно-оздоровительных предприятий						
2.1. Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса	16	-	4	4	2	6

2.2. Виды и особенности физкультурно-оздоровительных услуг, используемых в рекреационной работе с населением	8	-	2	2	-	4
2.3. Принципы рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительного сервиса	12	-	4	4	-	4
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	10	-	2	2	2	4
Зачет	4	4	-	-	-	-
Итого	**72**	**4**	16	**18**	**6**	**28**
			40			

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Лекция 1.1.: Понятие «Физкультурно-оздоровительный сервис» – 2 часа.

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» – 2 часа.

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 – 2 часа.

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 – 4 часа.

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?

Практическое занятие: Условия и факторы формирования и развития потребностей у населения в физкультурно-оздоровительных услугах – 2 часа.

Деловая игра: «Разработка комплекса мероприятий с целью влияния на потребление личностью или организацией физкультурно-оздоровительных услуг, производимых отдельно взятым предприятием» – пропаганда, актуализация спроса, проведение показательных занятий, диверсификация и др.

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* – 4 часа.

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 – 4 часа.

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 часа.

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 – 2 часа.

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 – 2 часа.**

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 – 4 часа.

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 –4 часа.**

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 – 2 часа.**

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 – 2 часа.**

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.

Практическое занятие: **Главные условия процесса становления предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса. Планирование, учет и отчетность современных физкультурно-оздоровительных предприятий – 2 часа.**

Разработка бизнес-плана предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса.

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: - Основные понятия, используемые в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса	4	Доклад с презентацией
1.2.	- Условия и факторы формирования и развития потребностей в физкультурно-оздоровительных услугах	6	Доклад с презентацией. Разработка анкеты-опросника для посетителей фитнес-центра
Раздел 2. Организационно-управленческие основы деятельности физкультурно-оздоровительных предприятий			
2.1.	Темы докладов: - Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса	6	Доклад с презентацией
2.2.	- Виды и особенности физкультурно-оздоровительных услуг, используемых в рекреационной работе с населением	4	Доклад с презентацией
2.3.	- Принципы рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительного сервиса	4	Доклад с презентацией

Раздел 3. Основы планирования, учета и отчетности физкультурно-оздоровительных предприятий			
3.1.	Тема доклада: - Планирование, учет и отчетность современных физкультурно-оздоровительных предприятий	4	Доклад с презентацией. Разработка документов планирования и отчетности
Всего:		**28**	

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 **ПС «Руководитель организации** (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области	***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,

	физической культуры спорта» **В 01/6** Руководство и утверждение текущих и перспективных планов работы, определение целевых показателей деятельности	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 контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности	**ПС «ИМД F/02.6»** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **ПС «Руководитель организации** (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры спорта» **В 01/6** Руководство и утверждение текущих и перспективных планов работы, определение целевых показателей деятельности	***Знает:*** - методики разработки содержания спортивно-массовых мероприятий; - методики проведения физкультурных, спортивно-массовых мероприятий ***Умеет:*** - 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; - планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности. ***Имеет опыт:*** - 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. 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 «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»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.