Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Подписан цифровой подписью: Еремеева Оксана Владимировна
DN: C=MD, L=Тирасполь, O="ГОУ ""ПГУ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО""", OU=Ректорат, CN=Еремеева Оксана Владимировна
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2026.04.10 09:20:53+03'00'

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.01 Философия

Закреплена за кафедрой **Политологии и философии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 92
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
кандидат философских наук, доцент Михайлова Виктория Владимировна

Рабочая программа дисциплины
Философия

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Политологии и философии

Зав. кафедрой Игнатьев Виталий Викторович

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование представления о философии как способе познания мира в его целостности, ее основных проблемах и методах исследования действительности;
- введение в историю и круг современных философских проблем, связанных с будущей профессиональной деятельностью, решением социальных и профессиональных задач;
- развитие навыков творческого мышления на основе работы с философскими текстами;
- развитие способности критического восприятия и оценки различных источников информации, владение приемами ведения дискуссии, полемики, диалога;
- овладение культурой мышления, умением логично формулировать собственное видение проблем и способов их разрешения, умением в письменной и устной форме правильно и аргументировано представлять результаты своей мыслительной деятельности;
- формирование способности самостоятельно ставить, анализировать и оценивать философские проблемы.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- способствовать усвоению основных концептов истории и теории философской науки: онтологии, гносеологии, антропологии, социальной философии, методологии научного познания, аксиологии, философии науки и др.
- раскрыть роль философии в развитии личности и общества;
- раскрыть особенности накопленного опыта в исторической связи философии с другими социальными науками;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях
2	История литературы родного края
3	История ПМР
4	Мониторинг физического состояния человека
5	Основы политической власти ПМР
6	Методы исследовательской деятельности
7	Основы медицинских знаний
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-1.1: Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

УК-1.2: Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.

УК-1.3: Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

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

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Многомерность феномена философии		
1.1	Смысл и предназначение философии /Лек/	2	1
1.2	Предмет, объект и функции философии /Ср/	2	1
1.3	Философия и наука: специфика взаимодействия /Ср/	8	1

	Раздел 2. Возникновение и развитие философской мысли		
2.1	Античная философия /Лек/	2	1
2.2	Философия Средневековья и Возрождения /Ср/	2	1
2.3	Философия Нового времени /Ср/	2	1
2.4	Немецкая классическая философия /Ср/	2	1
2.5	Русская философия /Ср/	2	1
2.6	Современная западная философия /Ср/	2	1
2.7	Классический период античной философии в трудах Сократа, Платона и Аристотеля /Ср/	2	1
2.8	Гуманистический характер эпохи Возрождения /Ср/	2	1
2.9	Основные тенденции в философии XX-XXI вв. /Ср/	2	1
2.10	Философия Средневековья в трудах Ф. Аквинского, А. Августина (Блаженного) /Ср/	4	1
2.11	Эмпиризм и рационализм Нового времени /Ср/	4	1
2.12	Этика И. Канта /Ср/	4	1
	Раздел 3. Онтология		
3.1	Проблемы бытия и его основные формы /Лек/	2	1
3.2	Диалектика как система принципов, законов и категорий /Ср/	2	1
3.3	Сознание как философский феномен /Ср/	2	1
3.4	Основные концепции бытия /Ср/	2	1
3.5	Пространство и время как атрибутивные свойства материи /Ср/	2	1
3.6	Движение как способ существования материи /Ср/	8	1
	Раздел 4. Гносеология		
4.1	Сущность, структура и формы познания /Лек/	2	1
4.2	Проблема истины и ее критерии /Ср/	2	1
4.3	Формы и методы научного познания /Ср/	2	1
4.4	Гносеологический аспект сознания /Ср/	8	1
	Раздел 5. Общество как предмет философского анализа		
5.1	Предметное поле социальной философии /Ср/	2	1
5.2	Общество как система /Ср/	2	1
5.3	Процесс развития общества /Ср/	2	1
5.4	Общественный прогресс и перспективы развития человечества /Ср/	2	1
5.5	Общественное сознание и его структура /Пр/	2	1
5.6	Общество как предмет философского анализа /Ср/	4	1
5.7	Основные сферы общественной жизни /Ср/	4	1
5.8	Формационный и цивилизационный подходы к изучению общества /Ср/	4	1
	Раздел 6. Человек как предмет философского анализа		
6.1	Философская антропология /Ср/	2	1
6.2	Проблема смысла и назначения человеческого бытия /Ср/	2	1
6.3	Человек в антропологических концепциях /Пр/	2	1
6.4	Основные антропологические категории /Ср/	2	1
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Философия. От античности до современности. Учебное пособие. / В.В. Граневский, Н.А. Грошовкина, В.В. Михайлова, Е.И. Пейкова, Г.В. Орлова, К.В. Молодец, А.И. Димитрюк. Тирасполь: 2024.
2. Философия. Семестровый курс / Мамедов А. А., Котусов Д. В., Донских К. Ю., Григорьев С. Л.. — [б. м.] : Издательские решения, 2021. — 374 с.
ISBN 978-5-4496-1370-7
3. Философия. Учебное пособие. / Пахонина Е. В.; Синицына Т. И. — Вологда: Северо-Западный институт (филиал) ФГБОУ ВО "Московский государственный юридический университет имени О. Е. Кутафина (МГЮА), 2022.
4. Философия: Учебное пособие / А.И. Зеленков и др.; Под ред. А.С. Лаптёнка. Минск, 2022. – 298 с.
5. Синицына Т.И. Философия: учебно-методическое пособие / Т.И. Синицына. – Вологда: Фонд развития филиала МГЮА имени О.Е. Кутафина в г. Вологде, 2019. – 151 с.
6. Философия В.В. Философия с иллюстрациями. Учебник. - Москва: РГ-Пресс, 2020. — 432 с.

7. Мякинников С.П. Курс лекций по философии. Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ им. Т.Ф. Горбачева, 2019. — 104 с.
8. Философия : учебник / под ред. проф. А.Н. Чумакова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Вузовский учебник : ИНФРА -М, 2018. — 459 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. вспомогательные ресурсы –

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1 - 302 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.1 - 302 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия:
– вести конспектирование учебного материала;
– обращать внимание на категории и понятия, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;
– желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.
При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо 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. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение практического занятия обучающемуся необходимо выполнить задания, выданные преподавателем.
Текущий контроль может проводиться:
– с участием преподавателя (иного контролирующего лица или организации)– устный опрос на лекциях, практических и семинарских занятиях; проверка выполнения письменных домашних заданий; проведение практических работ; тестирование (письменное или компьютерное); проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме); контроль самостоятельной работы обучающихся (в письменной или устной форме);
– без участия преподавателя – самостоятельно обучающимся (самоконтроль).
Самостоятельная работа по изучению дисциплины должна носить систематический характер. Задания для самостоятельной работы предполагают более глубокую проработку и анализ учебного материала и включают:
– конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
– проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;
– работа с нормативными документами и законодательной базой;
– поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
– подготовка рефератов (эссе);
– работа с тестами и вопросами для самопроверки;
– анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Основные отличия философского и мифологического способов понимания мира.
2. Исторические и культурные условия возникновения философии в древних цивилизациях.
3. Переход «от мифа к логосу» в развитии человеческого мышления.
4. Вклад досократиков в формирование философской проблематики.
5. Соотношение понятий «знание» и «мнение» в философии Платона.
6. Роль метода майевтики в философии Сократа.
7. Учение Аристотеля о четырех причинах бытия.
8. Проблема соотношения веры и разума в средневековой схоластике.
9. Сущность спора между реалистами и номиналистами.
10. Идеи, характеризующие гуманистическую философию эпохи Возрождения.
11. Различие между эмпиризмом и рационализмом в гносеологии Нового времени.
12. Обоснование достоверности познания в «Размышлениях о первой философии» Декарта.
13. Роль понятия «общественного договора» в политической философии Нового времени.
14. «Коперниканский переворот» Канта в философии.
15. Решение проблемы возможности синтетических суждений «a priori» у Канта.
16. Диалектический метод Гегеля.
17. Роль отчуждения в философии Гегеля и молодого Маркса.
18. Основные идеи славянофилов и западников в русской философии XIX века.
19. Особенности русской религиозной философии конца XIX - начала XX века.
20. «Лингвистический поворот» в философии XX века.
21. Основные направления экзистенциальной философии.
22. Критика классических философских концепций в постмодернизме.
23. Основные формы бытия в современной онтологии.
24. Различие между бытием и существованием.
25. Соотношение понятий «материя» и «субстанция» в философии.
26. Основные законы диалектики и их проявление в природе и обществе.
27. Принцип всеобщей связи и развития в диалектике.
28. Соотношение категорий «причина и следствие», «необходимость и случайность».
29. Структура сознания и его основные функции.
30. Решение психофизической проблемы в современной философии сознания.
31. Специфика человеческого сознания по сравнению с психикой животных.
32. Основные уровни и формы познания в гносеологии.
33. Соотношение чувственного и рационального познания.
34. Роль интуиции в процессе познания.
35. Методы научного познания и их особенности.
36. Основные концепции истины в философии.
37. Проблема критерия истины.
38. Соотношение истины, заблуждения и лжи в познавательном процессе.
39. Предмет социальной философии и ее отличие от социологии.
40. Методы социально-философского исследования.
41. Основные сферы общественной жизни и их взаимосвязь.
42. Понимание структуры общества в различных философских концепциях.
43. Факторы, определяющие развитие общества согласно различным философским теориям.
44. Роль социальных противоречий в общественном развитии.
45. Критерии и показатели общественного прогресса.
46. Глобальные проблемы современности и пути их решения.
47. Специфика человека как биосоциального существа.
48. Основные концепции природы человека в философской антропологии.
49. Решение вопроса о смысле жизни человека в различных философских направлениях.
50. Проблема свободы и ответственности в человеческом существовании.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что является объектом философского исследования?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Человек.
2. Социальные структуры.
3. Закономерности природного бытия.

4. Мир как целостность.

2. Философия полагает, что человечество может выжить…
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Разумно начав подходить к потреблению природных богатств, и совместно решая глобальные проблемы.
2. Освоив космос.
3. Отказавшись от техногенной цивилизации.
4. Сделав развитие техники своей главной целью.

3. Какое из предложенных направлений отражает принципиальную непознаваемость мира:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Оптимизм.
2. Скептицизм.
3. Агностицизм.
4. Реализм.

4. Диалектика - это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Учение о развитии и всеобщих взаимосвязях.
2. Учение о структуре мироздания.
3. Наука о многообразии мира.
4. Философская позиция, утверждающая наличие сверхъестественных сил, оказывающих влияние на жизнь человека и общества.

5. Кто сформулировал законы диалектики:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Гегель.
2. Руссо.
3. Аристотель.
4. Локк.

6. Что из нижеперечисленного не является законом диалектики:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Закон о взаимопереплетении причин и следствий.
2. Закон отрицания отрицания.
3. Закон взаимного перехода количественных изменений в качественные.
4. Закон единства и борьбы противоположностей.

7. Человеческое бытие – это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Материальное явление.
2. Духовное состояние.
3. Социально-культурное достижение.
4. Все вышеназванное.

8. Онтология – это учение о (об):
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Обществе.
2. Бытии.
3. Методах.
4. Человеке.

9. Выберите верное толкование термина «гносеология»:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Учение о познании.
2. Учение о ценностях.
3. Искусство.
4. Культура.

10. Что из нижеперечисленного изучает природу ценностей?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Онтология.
2. Аксиология.
3. Гносеология

4. Генетика.

11. Разделом философской науки, изучающей общество, является:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Культурология.
2. Философская антропология.
3. Философия истории.
4. Социальная философия.

12. Основными сферами жизни общества являются:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Экономическая.
2. Политическая.
3. Духовная и социальная.
4. Все вместе взятые.

13. Что является предметом изучения философской антропологии?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Цивилизация.
2. Природа.
3. Общество.
4. Человек.

14. Личность как высшую ценность начали рассматривать в эпоху:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Средневековья.
2. Античности.
3. Возрождения.
4. Нового Времени.

15. Человека, как «высшую цель мироздания» рассматривал:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Антропоцентризм.
2. Натурализм.
3. Космоцентризм.
4. Теоцентризм.

16. Рефлексия – способ осознания, при котором:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Предметом познания являются реальные объекты.
2. Предметом познания являются воображаемые объекты.
3. Предметом познания выступает само знание человека.
4. Предметом познания становится идеализированный объект.

17. Отличие сознание человека от психики животного?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Память.
2. Интуиция.
3. Абстрактное мышление.
4. Долг.

18. К эмпирическим методам научного познания НЕ относится:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Исторический.
2. Наблюдение.
3. Эксперимент.
4. Сравнение.

19. Определение истины, согласно классической концепции:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Соответствие знаний действительности.
2. Мнение субъекта об объекте.
3. Фрагмент объективной реальности.

4. Процесс познания объекта субъектом.

20. Чувственное и рациональное познание…
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Противостоят друг другу.
2. Не зависят друг от друга.
3. Взаимосвязаны.
4. Исходят из опыта.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценку «отлично»/ зачтено заслуживает ответ студента, демонстрирующий полное соответствие сформированных компетенций нормативным требованиям знания учебного и научного материала курса «Философия» или допускающий незначительные нарушения этих требований, не носящие принципиального характера.
Оценку «хорошо»/ зачтено заслуживает ответ студента, демонстрирующий наличие сформированных компетенций с некоторыми нарушениями нормативных требований знания учебного и научного материала курса и не влияющими в значительной мере на качество изложения материала.
Оценка «удовлетворительно»/ зачтено ставится за ответ студента, в котором в целом демонстрируется необходимый уровень компетенций, но со значительными нарушениями (25-45 %) нормативных требований знания учебного, научного и практического материала курса.
Оценка «неудовлетворительно»/не зачтено ставится за ответ студенту, не обладающему достаточным уровнем сформированности компетенций, влекущему за собой более 45 % нарушений нормативных требований знания изучаемого учебного, научного и практического материала курса.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.01 Философия
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры политологии и философии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой политологии и философии _____ (личная подпись) Игнатьев Виталий Викторович

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.02 История России

Закреплена за кафедрой **Истории**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 58
самостоятельная работа 77
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**1**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	36	36	36	36
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	58	58	58	58
Контактная работа	58	58	58	58
Сам. работа	77	77	77	77
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. ист. наук, доцент Слободянюк Галина Евгеньевна

Рабочая программа дисциплины
История России

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Истории

Зав. кафедрой Слободянюк Галина Евгеньевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

сформировать у студентов комплексное представление о культурно-историческом своеобразии России, ее месте в мировой и европейской цивилизации;
сформировать систематизированные знания об основных закономерностях и особенностях всемирно-исторического процесса, с акцентом на изучение истории России;
ввести в круг исторических проблем, связанных с областью будущей профессиональной деятельности, выработка навыков получения, анализа и обобщения исторической информации.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

развитие следующих знаний, умений и навыков личности:
- понимания гражданственности и патриотизма как преданности своему Отечеству, стремления своими действиями служить его интересам;
- знания движущих сил и закономерностей исторического процесса, места человека в историческом процессе, политической организации общества; воспитание нравственности, морали, толерантности;
- понимание многообразия культур и цивилизаций в их взаимодействии, вариативности исторического процесса;
- понимание места и роли области деятельности выпускника в общественном развитии, взаимосвязи с другими социальными институтами;
- способность работы с разноплановыми источниками, способность к эффективному поиску информации и критике источников;
развитие навыков исторической аналитики:
- способности на основе исторического анализа и проблемного подхода преобразовывать информацию в знание, осмысливать процессы, события и явления в России и мировом сообществе в их динамике и взаимосвязи, руководствуясь принципами научной объективности и историзма;
- развитие умения логически мыслить, вести научные дискуссии;
- творческого мышления, самостоятельности суждений, интереса к отечественному и мировому культурному и научному наследию, его сохранению и преумножению.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях
2	История литературы родного края
3	История ПМР
4	Основы политической власти ПМР
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. История как наука		
1.1	Место истории в системе наук. Теория и методология исторической науки. /Лек/	2	1
1.2	Общая характеристика периодов истории России /Ср/	4	1
	Раздел 2. Народы и государства на территории современной России в древности. Русь в IX-первой трети XIII вв.		
2.1	Восточные славяне в VI-IX вв. Образование, развитие и распад Древнерусского государства (X- начало XIII вв.) /Лек/	2	1

2.2	Монгольское завоевание и борьба Руси с иностранными завоевателями /Лек/	2	1
2.3	Древнейший и средневековые периоды в истории России /Пр/	2	1
2.4	Древняя Русь (VI-XIII вв.) /Ср/	6	1
	Раздел 3. Период перемен в истории Руси: государство в XIII-XV вв.		
3.1	Древнерусские земли в эпоху политической раздробленности и монгольского нашествия (XIII- XV вв.) /Пр/	2	1
3.2	Московское государство в средние века. /Ср/	6	1
	Раздел 4. Противоречия в развитии России в XVI-XVII вв.: поиск выхода из затянувшегося кризиса.		
4.1	Россия в XVI – XVII вв. /Лек/	2	1
4.2	Русское государство в XVI-XVII вв. /Пр/	2	1
4.3	Россия в XVI - XVII вв. /Ср/	6	1
	Раздел 5. Россия в XVIII в.: эпоха преобразований.		
5.1	Россия в эпоху Петра I /Лек/	2	1
5.2	Россия в эпоху дворцовых переворотов: внутренняя и внешняя политика /Лек/	2	1
5.3	Внутренняя и внешняя политика Екатерины II /Лек/	2	1
5.4	Развитие России в XVIII в. /Пр/	2	1
5.5	Россия в первой половине XIX в. /Пр/	2	1
5.6	Россия в XVIII в. /Ср/	6	1
5.7	Развитие России в первой половине XIX в. /Ср/	6	1
	Раздел 6. Российская империя в XIX - начале XX в.		
6.1	Россия в первой половине XIX в. /Лек/	2	1
6.2	Внутренняя политика Александра II. Эпоха «Великих реформ» /Лек/	2	1
6.3	Внутренняя и внешняя политика России в конце XIX в. /Лек/	2	1
6.4	Экономическое и политическое развитие России в конце XIX – начале XX вв. Первая русская революция /Лек/	2	1
6.5	Внешняя политика России в начале XX в. /Лек/	2	1
6.6	Развитие России во второй половине второй половине XIX - начале XX в. /Пр/	2	1
6.7	Россия во второй половине XIX в. /Ср/	6	1
6.8	Россия в начале XX в. /Ср/	6	1
	Раздел 7. Россия и СССР в советскую эпоху (1917-1991)		
7.1	Русская революция 1917 г. и гражданская война. Образование СССР /Лек/	2	1
7.2	СССР в начале 1920-х – начале 1940-х гг.: внутренняя и внешняя политика /Лек/	2	1
7.3	СССР в годы Великой Отечественной войны /Лек/	2	1
7.4	Развитие СССР в 1945 – 1964 гг.: внутренняя и внешняя политика /Лек/	2	1
7.5	Внутренняя и внешняя политика СССР в 1965 – 1991 гг. Распад СССР /Лек/	2	1
7.6	Социально-экономическое и политическое развитие Советской России в 1920-е-1930-е гг. /Пр/	2	1
7.7	Внутренняя и внешняя политика СССР в годы Великой Отечественной войны /Пр/	2	1
7.8	Развитие СССР в послевоенные годы /Пр/	2	1
7.9	СССР в 1985 – 1991 гг. Распад СССР /Пр/	2	1
7.10	СССР в первой половине XX в. /Ср/	6	1
7.11	СССР во второй половине XX в. /Ср/	8	1
	Раздел 8. Современная Российская Федерация (1991-2022)		
8.1	Развитие России в 1990-е – 2000-е гг. /Лек/	2	1
8.2	Внутренняя и внешняя политики РФ в 1990-е-2000-е гг. /Пр/	2	1
8.3	Общая характеристика развития РФ в 1990-е гг. /Ср/	8	1
8.4	Реформы 2000-х гг. и их влияние на развитие РФ /Ср/	6	1
8.5	Тенденции развития России и на современном этапе /Ср/	3	1
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

История / Под ред. А.Н. Кашеварова : Учебное пособие.- СПб., 2012.

История России: Учеб. / Под ред. А.С. Орлова, В.А. Георгиева, Н.Г. Георгиева, Т.А. Сивохина и др. - М., 2018.
Кузнецов И.Н. История. Учебник.- М., 2013.
Самыгин П.С. История для бакалавров. -Р-нД., 2012.
Спицын Е.Ю. История России в 4-х кн. - М., 2015-2020.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения практической работы и самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. Исторический портал Приднестровья – http://history.gospmr.org

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.8, стр. 3 (В) - 215 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля комплект учебной мебели на 70 посадочных места, рабочее место преподавателя, учебная доска, проектор, проекционный экран, обеспечен беспроводной доступ в сеть интернет.
2	К.8, стр. 3 (В) - 215 Помещение для самостоятельной работы обучающихся комплект учебной мебели на 70 посадочных места, рабочее место преподавателя, учебная доска, проектор, проекционный экран, обеспечен беспроводной доступ в сеть интернет.

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

Для успешного освоения учебной дисциплины рекомендуется перед каждой лекцией повторить материал предыдущей лекции, для чего необходимо воспользоваться не только собственным конспектом, но изучить рекомендуемую преподавателем литературу.
При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, ауди- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы.
Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень подготовки студентов. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении студентов в процессе формирования уровней компетенций.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к экзамену по дисциплине «История России»
1. Место истории в системе наук. Теория и методология исторической науки.
2. Проблема этногенеза восточных славян. Предпосылки образования Древнерусского государства
3. Территория, население и экономика Руси в конце X – XII вв.
4. Принятие Русью христианства и его значение.
5. Внешняя политика Древнерусского государства.
6. Основные черты социально-экономического и политического развития Владимиро-Суздальского, Галицко-Волынского княжеств и Новгородской феодальной республики.
7. Иго Золотой Орды на русских землях: установление, сущность, свержение.
8. Борьба Северо-Западной Руси с экспансией немецких и шведских феодалов (XIII – XV вв.).
9. Предпосылки, основные этапы и специфика формирования единого российского государства.
10. Борьба Московского княжества за господство в Северо-восточной Руси. Роль церкви в образовании Русского централизованного государства.
11. Завершение объединения русских земель.
12. Внешняя политика России в первой трети XVI в.
13. Реформы Ивана IV Грозного: цели, содержание, итоги. Опричнина и ее оценки.
14. Внешняя политика Ивана IV Грозного: присоединение Казани и Астрахани, Сибири, Ливонская война.
15. Социально-экономический кризис в России в конце XVI в.
16. Правление Бориса Годунова.
17. Причины Смутного времени. Зарождение самозванства в России.
18. Борьба русского народа с польско-шведской интервенцией. Итоги Смутного времени.
19. Экономическое развитие России в XVII в. Проблема зарождения капитализма. Этапы закрепощения крестьян.
20. Внутриполитическое развитие России в XVII в.: предпосылки и особенности складывания российского абсолютизма.
21. Раскол Русской православной церкви.
22. Движения социального протеста в России в XVII в.
23. Россия в международных отношениях XVII в. Воссоединение Украины и России.
24. Историческая обусловленность модернизации страны на рубеже XVII – XVIII вв. Внутренние реформы Петра I и их итоги.
25. Внутренняя политика России в эпоху дворцовых переворотов.
26. Внешняя политика России в 1725-1762 гг.: русско-турецкая война 1735-1739 гг., Семилетняя война.
27. Социально-экономическое развитие России во второй половине XVIII в.
28. Внутренняя политика Екатерины II. Просвещенный абсолютизм.
28. Основные направления внешней политики России в эпоху Екатерины II: русско-турецкие войны, разделы Речи Посполитой, Россия и революция во Франции.
30. Социально-экономическое развитие России в первой половине XIX в.
31. Попытки реформирования общественной и политической системы России при Александре I.
32. Внешняя политика России в первой четверти XIX в.: участие в антифранцузских коалициях, Отечественная война и заграничные походы, русско-турецкие отношения.
33. Внутренняя политика Николая I.
34. Внешняя политика России во второй четверти XIX в.: русско-иранская война, русско-турецкие отношения, Крымская война.
35. Аграрный вопрос во внутренней политике России в XIX в. Отмена крепостного права.
36. Либеральные реформы 60 – 70-х гг. XIX в.: причины, мероприятия, итоги.
37. Контрреформы Александра III и их последствия.
38. Внешняя политика России во второй половине XIX в.: европейское направление, политика в Средней Азии, взаимоотношения с дальневосточными государствами.
39. Общественная мысль и особенности общественного движения в России в XIX в.
40. Движение декабристов: причины возникновения, деятельность тайных организаций, конституционные проекты.
41. Революционное народничество: течения, проекты социалистического будущего, политическая деятельность тайных организаций.
42. Марксизм и проблемы модернизации России.
43. Развитие капитализма в России в пореформенный период (60–90 гг. XIX в.).
44. Общественно-политические процессы в России в начале XX в.
45. Революция 1905-1907 гг.: причины, ход, результаты.
46. Столыпинская программа модернизации и ее реализация.
47. Политические партии России: особенности генезиса, классификация, программы, тактика.
48. Участие России в Первой мировой войне: этапы военных действий на Восточном фронте, социальные последствия, трансформация политической системы.
49. Февральская революция и установление двоевластия. Борьба политических партий за власть в феврале – октябре

1917 г.
50. Октябрьское вооруженное восстание в Петрограде. Первые политические и социально-экономические преобразования Советской власти.
51. Гражданская война: причины и предпосылки, периодизация. Иностранная интервенция.
52. СССР в 1920-е годы: Новая экономическая политика: причины, мероприятия, результаты.
53. Образование СССР. Национально-государственное строительство в 20 – 30-е гг.
54. Внешняя политика СССР в 1920-е гг.
55. СССР в 1930-е годы: форсированная индустриализация, политика сплошной коллективизации (причины, мероприятия, результаты).
56. СССР в 1930-е годы: проблема репрессий 1930-х гг. (причины, этапы, масштабы).
57. Внешняя политика СССР в 1930-е гг.
58. Великая Отечественная война: основные этапы и сражения.
59. Экономические и политические цели фашистов. План «Ост». Оккупационный режим на территории СССР.
60. Деятельность коллаборационистов и партизан на территории СССР в годы Великой Отечественной войны.
61. Антигитлеровская коалиция: формирование и деятельность.
62. Проблема наказания военных преступников: деятельность Нюрнбергского, Токийского и Хабаровского трибуналов.
63. Восстановление народного хозяйства после Великой Отечественной войны.
64. Общественно-политическая жизнь СССР после Великой Отечественной войны.
65. Международное положение и внешняя политика СССР во второй половине 1940-х – начале 1950-х гг.
66. Социально-экономическое и культурное развитие СССР в середине 1950-х – первой половине 1960-х гг.
67. XX Съезд КПСС и перемены в общественно-политической жизни страны.
68. Основные вехи внешней политики СССР в 1956 – 1964 гг.
69. Социально-экономическое и культурное развитие СССР в середине 1960-х – первой половине 1980-х гг.
70. Диссидентское движение: причины возникновения, направления, программы.
71. Внешняя политика СССР в середине 1960-х – первой половине 1980-х гг.
72. СССР в 1985-1991 гг.: Курс «Ускорения», экономическая и политическая перестройка.
73. «Новое политическое мышление» и внешняя политика СССР в 1985 – 1991 гг.
74. Национальные конфликты в СССР во второй половине 1980-х гг. Августовский путч 1991 г. Распад СССР и образование СНГ.
75. Общественно-политическое развитие Российской федерации в 90-е гг. XX в. Конституционный кризис 1993 г. и его разрешение.
76. Экономические реформы в Российской Федерации в 1990-е гг. и их последствия.
77. Социально-экономические новации в РФ начале XXI в.
78. Эволюция внешнеполитической концепции Российской Федерации в 1990-е гг. Отношения России со странами Запада.
79. Социально-экономические и политические реформы в РФ в XXI в.: причины, этапы, итоги.
80. Внешняя политика РФ в XXI в.: основные направления, характерные черты, этапы и результаты.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по курсу "История России"
1. Летописным источником по истории Древнерусского государства является:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) Повесть временных лет
2) Слово о полку Игореве
3) Слово о Законе и Благодати
4) Поучение Владимира Мономаха

2. Родоначальником российской исторической науки считается:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) Геродот
2) В. Н. Татищев
3) В. И. Ленин
4) А. Н. Сахаров

3. К восточным славянам относятся племена:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) угры
2) ирокезы
3) авары

4) уличи и тиверцы

4. В каком веке появилась «норманнская теория» происхождения Древнерусского государства?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) XII в. (летописец Нестор)
2) XVIII в. (немецкие ученые Миллер, Байер, Шлёцер)
3) XIX в. (Н. М. Карамзин)
4) XX в. (диктатор Гитлер)

5. Широкомасштабный процесс крещения Руси начался при:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) князе Рюрике в 862 г.
2) князе Игоре в 944 г.
3) князе Владимире в 988 г.
4) князе Иване Калите в 1335 г.

6. Немецко-шведских феодалов в «Ледовом побоище» разгромил князь:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) Иван Калита
2) Иван Грозный
3) Александр Невский
4) Дмитрий Донской

7. Сословно-представительной монархией Россия стала после того, как:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) в Избранную Раду вошли незнатные люди
2) ликвидировали местничество
3) ввели опричнину
4) был созван Земский собор

8. Какому термину соответствует определение: «Общественно-экономическая формация, пришедшая на смену рабовладению, основанная на собственности какого-либо лица на землю и эксплуатации крестьян, находящихся в личной зависимости от него».
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) первобытнообщинная
2) феодальная
3) буржуазная
4) коммунистическая

9. Кто из перечисленных исторических лиц был самозванцем?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) Григорий Отрепьев
2) Василий Шуйский
3) Федор Годунов
4) Кузьма Минин

10. Какому термину соответствует определение: «Капиталистическое предприятие, основанное на разделении труда и ручной ремесленной технике».
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) мануфактура
2) фабрика
3) феодализм
4) концерн

11. Соборное Уложение, юридически оформившее прикрепление крестьян к земле, было принято во время правления:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) Ярослава Мудрого
2) Василия Шуйского
3) Алексея Михайловича
4) Дмитрия Кантемира

12. С именем патриарха Никона связано событие:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) принятие христианства

2) раскол Русской церкви
3) образование Святейшего Синода
4) принятие закона о свободе совести

13. Сражение у какого населенного пункта Петр I назвал «матерью Полтавской победы»?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) село Кицканы
2) мыс Гангут
3) деревня Лесная
4) деревня Прохоровка

14. Какой российский монарх осуществлял политику «просвещенного абсолютизма»?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) Александр Македонский
2) Дмитрий Донской
3) Иван Грозный
4) Екатерина Великая

15. К «Континентальной блокаде» какого государства по настоянию Наполеона была вынуждена присоединиться Россия?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) Англии
2) Франции
3) Пруссии
4) Персии

16. Один из конституционных проектов декабристов составил:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) Н. Сорский
2) Ф. Прокопович
3) А. Герцен
4) П. Пестель

17. Что из перечисленного НЕ относится к реформе отмены крепостного права в России?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) введение «Юрьева дня»
2) выкупные платежи
3) «временнообязанное» положение крестьян
4) освобождение крестьян от личной зависимости от помещика

18. С какого года в Российской империи стали осуществляться следующие новшества: учреждалось земское самоуправление, распорядительными органами становились земские собрания, а исполнительными – земские управы?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) 1721 г.
2) 1864 г.
3) 1905 г.
4) 1917 г.

19. По условиям предварительного мирного договора с Турцией, заключенного Россией в этом городе, Болгария получала статус автономного княжества; Сербия, Черногория и Румыния получали полную независимость:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) Ништадт
2) Бухарест
3) Сан-Стефано
4) Версаль

20. Какое «Положение» Александра III разрешало властям в какой-либо местности высылать нежелательных лиц, закрывать учебные заведения, передавать дела на рассмотрение военного суда вместо гражданского?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1) «О земских учреждениях»
2) «О крестьянах, выходящих из крепостной зависимости»
3) «О земских участковых начальниках»
4) «Об усиленной и чрезвычайной охране»

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет включает в себя два вопроса по содержанию дисциплины, по материалам всех разделов дисциплины.
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
"Отлично" - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные знания представлены обучающимся. "Хорошо" - теоретическое содержание курса освоено полностью, но есть некоторые неточности в изложении учебных знаний, предусмотренных программой обучения. "Удовлетворительно" - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы в учебных знаниях не носят существенного характера. "Неудовлетворительно" - теоретическое содержание курса не освоено.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.02 История России
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры истории

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой истории _____ Слободянюк Галина Евгеньевна
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.03 Всеобщая история

Закреплена за кафедрой **Истории**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
кандидат исторических наук, доцент Слободянюк Галина Евгеньевна

Рабочая программа дисциплины
Всеобщая история

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Истории

Зав. кафедрой Слободянюк Галина Евгеньевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование и систематизация знаний по всеобщей истории как истории мировых цивилизаций; создание у студентов целостного представления об истории стран Востока и Запада во всем многообразии их политического, экономического, социального и культурного развития.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

овладение основным содержанием всеобщей истории; формирование умения обосновать хронологические рамки отдельных периодов всеобщей истории, понимая их внутреннюю периодизацию; понимание общих черт и специфики истории стран Востока и Запада; формирование общепрофессиональных компетенций бакалавра через овладение им системой теоретических и практических знаний по всеобщей истории; содействовать формированию исторического мышления – способности рассматривать события и явления в контексте исторического подхода, сопоставлять различные концептуальные подходы к анализу исторических событий и личностей, определять собственное отношение к дискуссионным проблемам всеобщей истории.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях
2	История литературы родного края
3	История ПМР
4	Основы политической власти ПМР
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение во всеобщую историю		
1.1	Периодизация всеобщей истории: общая характеристика /Лек/	1	1
1.2	Общая характеристика периодов истории древнего мира /Ср/	4	1
1.3	Общая характеристика периодов средних веков /Ср/	4	1
1.4	Общая характеристика периодов нового времени /Ср/	4	1
1.5	Общая характеристика периодов новейшего времени /Ср/	4	1
	Раздел 2. Древний мир		
2.1	История древневосточной цивилизации: общая характеристика /Лек/	1	1
2.2	Античная Греция и Рим: общая характеристика /Пр/	1	1
2.3	Общая характеристика периодов истории древнего Востока /Ср/	2	1
2.4	Общая характеристика периодов истории древней Греции /Ср/	2	1
2.5	Общая характеристика периодов истории древнего Рима /Ср/	2	1
	Раздел 3. Средневековье		
3.1	Западноевропейская средневековая цивилизация (V -XVII вв.) /Пр/	1	1
3.2	Великое переселение народов, образование и развитие варварских королевств /Ср/	2	1
3.3	Европейские государства в средние века /Ср/	4	1

3.4	Государства Востока в средние века /Ср/	4	1
	Раздел 4. Новое время		
4.1	История Европы в XVIII- начале XX вв.: общая характеристика /Лек/	1	1
4.2	Развитие Западной Европы и США в XIX в.: формирование индустриальной цивилизации /Пр/	1	1
4.3	Европейские государства в XVI - XVIII вв. /Ср/	4	1
4.4	Колониальная система и государства Америки, Азии и Африки в XVI - XIX вв. /Ср/	2	1
4.5	Ведущие страны мира в XIX в. /Ср/	4	1
4.6	Первая мировая война /Ср/	2	1
	Раздел 5. Новейшее время		
5.1	Мировое развитие в XX – начале XXI вв.: общая характеристика /Лек/	1	1
5.2	Проблемы мирового развития в начале XXI в. /Пр/	1	1
5.3	Страны Западной Европы и США в первой половине XX в. /Ср/	4	1
5.4	Вторая мировая война /Ср/	2	1
5.5	Страны Западной Европы и США во второй половине XX в. /Ср/	2	1
5.6	Процесс деколонизации и развитие Востока во второй половине XX-XXI вв. /Ср/	4	1
5.7	Интеграционные мировые процессы в XX-XXI вв. /Ср/	2	1
5.8	Тенденции мирового развития на современном этапе /Ср/	2	1
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Всемирная история: В 6 т. / Под ред. А.О. Чубарьяна. - М., 2011-2013.
Виппер Р. Ю. История Нового Времени. - М., 1999.
Всемирная история / Под ред. Г.Б. Поляка, А.Н. Марковой. - М., 2003.
Всемирная история: В 10 т. / Отв. ред. В.М. Жуков. - М., 1956.
История Древнего Востока: Учебник / Под ред. В.И. Кузищина. - М., 2003.
История Древней Греции: Учебник / Под ред. В.И. Кузищина. - М., 2005.
История Древнего Рима: Учебник / Под ред. В.И. Кузищина. - М., 1982.
История стран Европы и Америки в Новое время / Под ред. В.С. Бондарчука. - М., 2011.
История Европы. В 8 т. / Ред. З.В. Удальцова. - М., 1988.
Кольцов И.А., Судариков А.М., Дмитриева М.А. Всемирная история. - М., 2020.
Новейшая история Европы и Америки: XX век / Под ред. А.М. Родригеса и М.В. Пономарева. - М., 2001.
Уткин А.И. Первая мировая война. - М., 2002.
Уткин А.И. Вторая мировая война. - М., 2005.
Хачатурян В. М. История мировых цивилизаций с древнейших времен до конца XX века. - М., 1999.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Не требуется

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. Исторический портал Приднестровья – hppt://history.gospmr.org

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 102

	Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Для успешного освоения учебной дисциплины рекомендуется перед каждой лекцией повторить материал предыдущей лекции, для чего необходимо воспользоваться не только собственным конспектом, но изучить рекомендуемую преподавателем литературу.

При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, ауди- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы.

Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень подготовки студентов. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации

учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении студентов в процессе формирования уровней компетенций.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету
1. Периодизация всемирной истории
2. Периодизация и государства Древнего Востока: общая характеристика
3. Периодизация истории древней Греции.
4. Экономика и социально-политическое развитие древнегреческих государств
5. Периодизация древнего Рима
6. развитие древнего Рима в период республики и империи.
7. Развитие Европы и Востока в раннее средневековье
8. Развитие Европы и Востока в классическое средневековье
9. Развитие Европы и Востока в позднее средневековье
10. Колониальная система европейских государств в новое время
11. Экономика и общественно-политическое развитие Европы в новое время.
12. Буржуазные революции нового времени
13. Революционные движения в Европе в XIX в.
14. Международные отношения в XVII-XIX в.
15. Первая мировая война
16. Развитие Европы в первой половине XX в.
17. Вторая мировая война
18. Крушение колониальной системы и его последствия
19. Формирование и эволюция мировой социалистической системы
20. "Холодная война" в международных отношениях
21. Экономика и общественно-политическое развитие Европы и США в период "холодной войны"
22. Тенденции мирового развития в конце XX - XXI в.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по дисциплине "Всеобщая история"
1. Как называлась государственно-политическая форма управления древневосточными государствами?
1. тирания;
2. деспотия;
3. демократия;
4. монархия.
2. На каком острове возникла первая великая европейская цивилизация?
1. Кипр;
2. Крит;
3. Пелопоннес;
4. Родос.
3. Кто совершил первое кругосветное морское путешествие?
1. Ф. Магеллан;
2. Х. Колумб;
3. Б. Диаш;
4. Васко де Гама.
4. Родиной эпохи Возрождения была…?
1. Англия;
2. Испания;
3. Германия;
4. Италия.
5. С каким событием связана Реформация в Европе?
1. Крестовые походы;
2. Появление протестантизма;
3. Объединение православной и католической церквей;
4. Пленение Римских Пап французскими королями.
6. В каких европейских странах произошли первые промышленные перевороты?
1. Франция и Англия;
2. Англия и Голландия;
3. США и Англия;
4. Голландия и Италия.
7. В какой стране произошла в 1789 г. революция?

1. США;
2. Англия;
3. Франция;
4. Италия.
8. С чьим именем связано создание единого Германского государства в XIX в.?
1. Наполеон;
2. Бисмарк;
3. Фридрих Великий;
4. Петр Великий.
9. Кто из французских императоров в ходе ведения военных действий стремился завоевать всю Европу в XIX в.?
1. Наполеон;
2. Фридрих Великий;
3. Наполеон III;
4. Людовик XIV.
10. Какая страна занимала в начале XX в. занимала первое место в мире по объёму промышленного производства?
1. Великобритания;
2. Германия;
3. США;
4. Франция.
11. Каковы были последствия создания Тройственного союза и Антанты?
1. Произошел раскол Европы на враждующие блоки, которые привели к Первой мировой войне;
2. Сложился баланс сил, который позволил избежать начала Первой мировой войны;
3. Были переделены колониальные владения европейских государств;
4. Было предотвращено вмешательство США в дела Европы.
12. В какой стране впервые была сформирована фашистская идеология?
1. Италия;
2. Германия;
3. Франция;
4. Испания.
13. В каком европейском государстве было создано нацистское государство «Третий Рейх»?
1. Италия;
2. Германия;
3. Испания;
4. Великобритания.
14. Как называлось первое социалистическое государство в мире?
1. Китайская Народная Республика;
2. Северная Корея;
3. Югославия;
4. СССР.
15. Когда началась Вторая мировая война?
1. 22 июня 1941 г.;
2. 1 сентября 1939 г.;
3. 7 декабря 1941 г.;
4. 23 августа 1939 г.
16. Какая военная операция Второй мировой войны стала переломным событием в ходе данной войны?
1. Открытие Второго фронта;
2. Сталинградская битва;
3. Берлинская операция;
4. Битва за Москву.
17. Соперничество между какими государствами называется «холодная война»?
1. СССР и Китай;
2. СССР и США;
3. СССР и Великобритания;
4. Франция и Великобритания.
18. Какая международная организация была создана по итогам Второй мировой войны?
1. Лига Наций;
2. ООН;
3. НАТО;
4. ОВД.
19. Когда начался переход к постиндустриальному обществу?

1. В начале 1960-х гг.;
2. В середине 1970-х гг.;
3. В начале 1970-х гг.;
4. В середине 1980-х гг.

20. Почему современное общество называют «информационным»?

1. В связи с особым значением СМИ в жизни общества;
2. В связи с быстрым развитием информационных технологий, систем связи и знаний;
3. В связи с ростом информационности населения о политическом развитии;
4. В связи с ростом информационности населения об экономическом и социальном развитии.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» ставится, если студент полно раскрывает содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины, изучил основную и дополнительную литературу по вопросам дисциплины; владеет методологией данной дисциплины, знает определения, умеет установить между ними причинно-следственные связи; умеет увязать теорию и практику при решении задач и конкретных ситуаций; допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине, не владеет содержанием и неспособен оперировать основными понятиями дисциплины; не умеет решать задачи и не может разобраться в конкретной ситуации; не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объемом знаний.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.03 Всеобщая история
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры истории

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой истории _____ Слободянюк Галина Евгеньевна
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности

Закреплена за кафедрой **Биологии и экологии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Черниченко Наталья Сергеевна

Рабочая программа дисциплины
Безопасность жизнедеятельности

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Биологии и экологии

Зав. кафедрой Филипенко Сергей Иванович

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование культуры безопасности, предполагающей готовность и способность выпускника использовать приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в любой сфере деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование мышления безопасности и системы ценностных ориентиров, при которых вопросы без-опасности рассматриваются в качестве приоритетных;
приобретение знаний, умений и навыков для идентификации опасностей и оценки рисков в сфере своей профессиональной деятельности для последующей защиты от опасностей и минимизации неблагоприятных воздействий на основе сопоставления затрат с выгодами; формирование способностей для аргументированного обоснования своих решений с точки зрения безопасности; формирование мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Основы медицинских знаний
2	Гигиена физической культуры и спорта
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-8.1: Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

УК-8.2: Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в безопасность жизнедеятельности		
1.1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности /Лек/	2	2
1.2	Опасные и вредные факторы в собственном жилище. Меры безопасности (Углубленный анализ научной литературы). /Ср/	2	2
1.3	Охрана труда и техника безопасности на производстве (Конспектирование). Безопасность и профессиональная деятельность. /Ср/	2	2
1.4	Человек и общество. Формирование культуры безопасности. Ущерб как показатель опасности. /Ср/	2	2
1.5	Общие принципы и механизмы адаптации. Взаимосвязь человека с окружающей средой. /Ср/	2	2
1.6	Роль информации в обеспечении безопасности. /Ср/	2	2
	Раздел 2. Чрезвычайные ситуации и защита населения и территорий от их последствий		
2.1	Действия населения при угрозе и возникновении ЧС природного и техногенного характера. Паспорт опасности. /Пр/	2	2
2.2	Устойчивость функционирования объектов экономики в ЧС. /Ср/	2	2
2.3	Аварийно- спасательные и другие неотложные работы. Ликвидация последствий ЧС /Ср/	2	2
2.4	Средства и способы тушения пожаров /Ср/	2	2
2.5	Поражающие факторы ЧС и средства защиты от них. ЧС природного характера, техногенные ЧС, ЧС биолого-социального характера. /Ср/	2	2
2.6	Социальные опасности. ЧС социального характера. /Ср/	2	2
2.7	Антропогенные опасности (психология безопасности жизнедеятельности). /Ср/	2	2
	Раздел 3. Экстремальные ситуации		

3.1	Оказание первой помощи при ЧС. /Пр/	2	2
3.2	Общественная опасность экстремизма и терроризма. Виды террористических актов, способы их осуществления и правила поведения пострадавших (Выполнение заданий по наблюдению и сбору материалов). /Ср/	2	2
3.3	Экстремальные ситуации в природных и городских условиях. /Ср/	2	2
3.4	Экстремальные и чрезвычайные ситуации. /Ср/	2	2
3.5	Мероприятия противорадиационной, противохимической и противобактериологической защиты. Использование средств индивидуальной и коллективной защиты. /Ср/	2	2
3.6	Ликвидация последствий экстремальных и ЧС /Ср/	2	2
3.7	Действия педагогического персонала и учащихся по снижению риска и смягчению последствий террористических актов /Ср/	2	2
	Раздел 4. Экологические аспекты безопасности жизнедеятельности		
4.1	Виды ответственности за экологические правонарушения. Международные экологические организации. /Ср/	2	2
4.2	Глобальные экологические проблемы и пути их решения /Ср/	2	2
4.3	Биологические опасности. Отходы как вид опасностей. Классификация отходов. Экобиозащитная техника. /Ср/	2	2
4.4	Экологические опасности. Тяжёлые металлы, пестициды, диоксины(диоксиды). /Ср/	2	2
4.5	Экологические опасности. Вода, как путь передачи инфекционных заболеваний. Санитарная охрана почвы. Продукты питания. /Ср/	2	2
4.6	Экологический аспект биологических опасностей. /Ср/	2	2
4.7	Природные факторы возникновения экологической опасности. /Ср/	2	2
4.8	Исчерпаемые и неисчерпаемые природные ресурсы. Перспективы их использования. Влияние загрязняющих веществ на метеорологические условия в глобальном масштабе. Современные аспекты международного сотрудничества в области безопасности. /Ср/	2	2
	Раздел 5. Управление безопасностью жизнедеятельности		
5.1	Гражданская оборона и ее задачи. Средства индивидуальной и коллективной защиты /Лек/	2	2
5.2	Организация системы предупреждения ЧС. Основные принципы, способы и средства защиты населения и территории в ЧС. /Ср/	2	2
5.3	Организация медицинской помощи пораженному населению в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. /Ср/	2	2
5.4	Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. /Ср/	2	2
	Раздел 6. Основы военной подготовки		
6.1	Поражающие факторы ЧС и средства защиты от них. Ядерное оружие. Химическое оружие. Обычные средства поражения /Ср/	2	2
6.2	Современные средства поражения (Проработка лекционного материала). Социальные опасности. /Ср/	2	2
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Толстых, А. С. Безопасность жизнедеятельности в техносфере : учебник / А. С. Толстых, М. А. Пундик, А. А. Живов. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2024. — 319 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/427604 (дата обращения: 10.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. В.В. Ени, Е.В. Дяговец, Т.В. Огнева, А.М. Ени Безопасность и защита населения в условиях ЧС природного и техногенного характера, часть1, 2: учебное пособие / В.В. Ени, Е.В. Дяговец, Т.В. Огнева, А.М. Ени: Тирасполь: ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2024. – 161 с. - УДК 614.8(075.8) ББК Ц9я73 Б40
URL: http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?d=66&rid=71941&filter=1— Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. В.В. Ени, А.М. Ени, Е.А. Курдюкова Безопасность жизнедеятельности. Практикум для бакалавров университета очной и заочной форм обучения.: учебное пособие / В.В. Ени, А.М. Ени, Е.А. Курдюкова: Тирасполь: ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2024. – 148 с. - УДК 614.8(075.8)
ББК Ц903я73 Б 40
URL: http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?d=66&rid=71942&filter=1— Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения практической работы, и самостоятельной работы.
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем
Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс» Научная электронная библиотека eLibrary Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Юридическая литература ПМР Сайт МЧС России
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.3 - 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Во время подготовки к практическим занятиям обучающемуся следует обратиться к сформулированным к каждому разделу и теме соответствующим вопросам и заданиям. Зная тему занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. В предлагаемых планах проведения занятий задания для самостоятельной работы обучающихся выступают в качестве домашнего задания, обязательного для выполнения.

При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, ауди- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся является важным компонентом образовательного процесса, развивающего способности обучающегося к самообучению, повышению своего профессиональному уровню и формирующего личность студента, его мировоззрение и культуру. Целью самостоятельной работы является формирование способности к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых решений, приобретение навыков подготовки выступлений и введение дискуссии.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету с оценкой по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

1. Теоретические основы БЖД. Понятийный аппарат.
2. Вредные и опасные факторы. Их виды.
3. Закон Ю.Н. Куражковского.
4. Опасности и их источники. Классификация опасностей.
5. Классификация ЧС: по природе возникновения; по масштабам распространения; по ведомственной принадлежности; по темпу развития.
6. Классификация ЧС природного характера.
7. Дать определения понятиям: землетрясение, ураган, вулкан, смерч, природный пожар.
8. Классификация ЧС техногенного характера.
9. Дать определение понятиям: радиационно-опасный объект, взрыв, авария, катастрофа.
10. Экологическая безопасность: основные понятия экологической безопасности, термины и определения. Экологические аспекты БЖД.
11. Организация защиты населения от последствий ЧС природного и техногенного характера.
12. Экстремальные ситуации и безопасность человека (понятие об экстремальной ситуации).
13. Зоны повышенной опасности в городе. Службы безопасности города.
14. Пожары. Меры пожарной безопасности в быту; как действовать при пожаре.
15. Поражающие факторы пожара. Огнетушители. Виды и особенности.
16. Правила тушения пожаров. Особенности тушения водой.
17. Безопасное обращение с бытовыми электроприборами. Как действовать, если Вы - свидетель поражения человека электрическим током.
18. Газ. Меры безопасности. Действия при отравлении угарным газом.
19. Отравления. Безопасность пищевых продуктов. Первая помощь при отравлении (уксусом, бытовой химией. грибами).
20. Дать определение понятиям эпидемия, карантин, обсервация, инкубационный период.
21. Действия населения при землетрясении, наводнении.
22. Действия населения при лесном пожаре, сели, урагане.
23. Правила безопасного поведения в городе: как действовать при нахождении на митинге (в толпе), нападение на человека, безопасность в лифте.
24. Классификация толпы.
25. Что такое паника? Ее виды, формы проявления, способы предотвращения.
26. Транспорт и его опасности. Как действовать при: аварии на железнодорожном транспорте, аварии на воздушном транспорте, аварии на водном транспорте, аварии на автомобильном транспорте. Безопасность в общественном транспорте. Мотоцикл и велосипед.
27. Правила личной безопасности для пешеходов.
28. Гражданская защита. Основные задачи.
29. Защитные сооружения ГЗ. ПРУ, простейшие укрытия.
30. Эвакуация населения. Правила поведения на зараженной местности.
31. Простейшие средства защиты органов дыхания. Средства защиты кожи.
32. Аварийно химически опасные вещества и их краткая характеристика (хлор, аммиак, ртуть).
33. Ядерный взрыв (его виды и характеристики)
34. Химическое оружие (классификация).
35. Краткая характеристика особо опасных инфекций животных и человека (ботулизм, чума).
36. Краткая характеристика особо опасных инфекций животных и человека (холера, дизентерия, СПИД)
37. Виды террористических актов, способы их осуществления и правила поведения пострадавших.
38. Производственный травматизм, виды травм. Мероприятия по предупреждению травматизма.
39. Первая медицинская помощь при различных ЧС: при ожогах, при переломах, при утоплении.
40. Первая медицинская помощь при различных ЧС: при кровотечениях, вывихах, обморожении.
41. Первая мед. Помощь при радиоактивном облучении. Лучевая болезнь. Выведение радионуклидов из организма.
42. Реанимационные мероприятия.
43. Что такое дезинфекция, дезинсекция, дератизация и их способы.
44. Что такое стресс? Его стадии и классификация.
45. Способы реагирования на стресс. Стратегии преодоления стресса.
46. Законодательные основы охраны труда.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Итоговый тест к зачету с оценкой

1. Территория, в пределах которой в результате воздействия поражающих факторов источника ЧС произошли массовые поражения людей, сельскохозяйственных животных и растений – это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Очаг поражения
2. Зона заражения
3. Территория заражения

2 Чем характеризуется мощность ядерного взрыва?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. гексогеновым эквивалентом
2. пентолитовым эквивалентом
3. тротиловым эквивалентом.

3. Сколько степеней лучевой болезни?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. 4
2. 3
3. 2

4. Мощный короткий импульс, поражающий главным образом, электрическую и электронную аппаратуру – это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. ядерный импульс
2. электромагнитный импульс
3. электронный импульс

5. Химические соединения, которые в определенных количествах, превышающих ПДК, оказывают вредное воздействие на людей, сельскохозяйственных животных, растения, вызывая у них поражения различной степени – это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. химическое оружие
2. отравляющие вещества
3. сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ)

6. Регион биосферы, преобразованный человеком с помощью прямого и косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям – это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. техносфера
2. биосфера
3. ноосфера

7. Горение- быстро протекающая химическая реакция окисления вещества, при которой выделяется большое количество:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. тепла и дыма.
2. тепла и света.
3. дыма и света.

8. Негативное свойство живой и неживой материи, способное причинять вред самой материи – это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. опасность
2. вредный фактор
3. катастрофа

9. Наука о безопасном и комфортном взаимодействии человека со средой его обитания — это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. экология
2. безопасность жизнедеятельности
3. ноксология

10. Где больше воздуха скапливается во время пожара в здании?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. под потолком
2. у пола
3. везде равномерно

11. Главная причина возникновения ЧС социального характера?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. экономические проблемы мира
2. демографические проблемы мира
3. политические недоговоренности

12. Политика устрашения, подавления политических противников насильственными методами – это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. угроза
2. военный конфликт
3. терроризм

13. Фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению жизненно важных функций организма, а также работоспособности, называется:
1. опасный
2. вредный
3. допустимый
14. . Жизнедеятельность – это:
1. повседневная деятельность и отдых, способ существования человека
2. идентификация опасностей техносферы
3. наука о комфортном и безопасном взаимодействия человека и техносферы
15. Что нужно делать при внезапном наводнении до прибытия помощи:
1. подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить (в дневное время вывесите белое или цветное полотнище, в ночное время подавайте световые сигналы)
2. залезть в подвал
3. остаться на месте до схода воды

16. Чувствительный прибор, который улавливает и регистрирует подземные толчки, отмечая их силу, направление и продолжительность:
1. тектограф
2. сейсмограф
3. рихтограф
17. Как называется область возникновения подземного удара при землетрясении:
1. очаг землетрясения
2. эпицентр
3. проекция
18. Массовое распространение инфекционного заболевания среди людей, значительно превышаю-щее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости называется…
1. панэпидемией
2. эпизоотией
3. эпидемией

19. Для предотвращения массовых инфекционных заболеваний населения проводят:
1. дезактивацию
2. дератизацию
3. дезинфекцию

20. Найдите среди приведенных названий средства индивидуальной защиты органов дыхания те, которые являются самыми эффективными как по полноте защиты, так и по ее длительности:
1. противогазы
2. ватно-марлевые повязки
3. респираторы

21. Химическое оружие - это:
1. оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ
2 оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения
3. оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств.
22. Что относится к СИЗ органов дыхания?
1. Костюм Л-1, ОЗК.
2. Противогаз, респиратор.
3. Убежище, ПРУ

23. Что такое карантин, и когда он применяется?
1. При радиоактивном заражении, для ликвидации РВ.
2. При уничтожении клещей, насекомых;
3. Система наиболее строгих мероприятий (изоляционных, ограничительных, противоэпидемических) в случае распространения особо опасных инфекций.
24. Что является основной целью охраны труда?
1. Увеличение прибыли предприятия
2. Предотвращение несчастных случаев и профессиональных заболеваний
3. Увеличение продолжительности рабочего дня
25. Какие средства используются для тушения электрооборудования под напряжением?
1. Вода
2. Углекислотные или порошковые огнетушители
3. Кислородные баллоны
26. Что входит в понятие «первая помощь»?
1. Квалифицированная медицинская помощь, оказываемая врачом
2. Комплекс срочных мер по поддержанию жизненно важных функций организма пострадавшего до прибытия квалифицированной медицинской помощи
3. Только вызов скорой помощи
27. . Бактериологическое оружие - это:
1.специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряжаемые биологическими средствами, предназначенными для массового поражения живой силы, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур
2. специальное оружие, применяемое для массового поражения сельскохозяйственных животных и источников воды
3. оружие массового поражения людей на определенной территории.

28. К коллективным средствам защиты относятся:
1. убежища и противорадиационные укрытия;
2. противогазы и респираторы;
3. средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия

29. При реанимационной помощи пострадавшему необходимо:
1. положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, приступить к сердечно-легочной реанимации
2. приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких;
3. положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность и приступить к сердечно-легочной реанимации

30. Гражданская оборона – это система:

1. система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Приднестровской Молдавской Республики от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера
2. мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время
3. обеспечения постоянной готовности органов государственного управления к быстрым и эффективным действиям по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Приднестровской Молдавской Республики

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «зачтено»/«отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию заявленных компетенций.
-оценка «зачтено»/«хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.
- оценка «зачтено»/«удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
- оценка «не зачтено»/«неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут

продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры биологии и экологии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой биологии и экологии _____ Филипенко Сергей Иванович
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.05 Основы российской государственности

Закреплена за кафедрой **Политологии и философии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 56
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	56	56	56	56
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Войт Иван Алексеевич

Рабочая программа дисциплины
Основы российской государственности

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Политологии и философии

Зав. кафедрой Игнатьев Виталий Викторович

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся системы знаний, навыков и компетенций, а также ценностей, правил и норм поведения, связанных с осознанием принадлежности к российскому обществу, формирование духовно-нравственного и культурного фундамента развитой и цельной личности, осознающей особенности исторического пути российского государства, самобытность его политической организации и сопряжение индивидуального достоинства и успеха с общественным прогрессом и политической стабильностью

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

– представить историю России в ее непрерывном цивилизационном измерении, отразить наиболее значимые особенности, принципы и константы;
– обозначить фундаментальные ценностные константы российской цивилизации (многообразие, суверенность, согласие, доверие, созидание), перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития (стабильность, миссия, ответственность, справедливость);
– исследовать наиболее вероятные внешние и внутренние вызовы, стоящие перед российской цивилизацией и ее государственностью в настоящий момент, обозначить ключевые сценарии перспективного развития российской цивилизации;
– рассмотреть особенности современной политической организации российского общества, каузальную природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях
2	История литературы родного края
3	История ПМР
4	Основы политической власти ПМР
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Что такое Россия?		
1.1	Современная Россия: Символы, цифры и факты, достижения и герои /Лек/	2	1
1.2	Россия и ее потенциал. Многообразие российских регионов. Достижения, открытия и свершения. Подвиги и герои России /Пр/	2	1
1.3	Тема: "Герои страны, герои народа" Вид работы: доклад /Ср/	3	1
1.4	Тема: "Народы, религия, культура России" Вид работы: работа с источниками, учебными и научными изданиями /Ср/	3	1
	Раздел 2. Российское государство цивилизация		
2.1	Основные черты российской цивилизации: история и современность /Лек/	2	1
2.2	Тема «Российская цивилизация в академическом дискурсе» Вид работы: работа с источниками, учебными и научными изданиями. /Ср/	5	1

2.3	Тема «Особенности Российской и Западной цивилизаций» Вид работы: работа с источниками, учебными и научными изданиями /Ср/	5	1
	Раздел 3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации		
3.1	Тема: "Ценности российской цивилизации" Вид работы: доклад. /Ср/	4	1
3.2	Тема: "Российский социокультурный мир: мировоззрение, ценности, идентичность" Вид работы: доклад /Ср/	4	1
3.3	Тема: "Семья как социальный фундамент российской государственности" Вид работы: доклад /Ср/	4	1
3.4	Тема: "Ценности и ценностные принципы России как государства-цивилизации. Вид работы: обзор научных статей" /Ср/	2	1
3.5	Тема: "Отечество и Родина как основополагающие ценностные категории российского общественного сознания" Вид работы: обзор научных статей /Ср/	2	1
	Раздел 4. Политическое устройство России		
4.1	Основы конституционного строя Российской Федерации. Субъекты российского политического процесса: институты и функции /Лек/	2	1
4.2	Политическая система современной России. Гражданское общество. /Пр/	2	1
4.3	Тема «Уровни и ветви власти» Вид работы: работа с Конституцией Российской Федерации. /Ср/	4	1
4.4	Тема «Власть и легитимность в конституционном преломлении» Вид работы: обзор научных статей. /Ср/	4	1
4.5	Тема «Институты государственной власти РФ». Виды работ: тесты. /Ср/	2	1
4.6	Тема: "Основы конституционного строя и суверенитет Российской Федерации". Вид работы: работа с Конституцией Российской Федерации /Ср/	2	1
4.7	Темы "Планирование будущего: государственные стратегии и гражданское участие" Вид работы: обзор научных статей /Ср/	2	1
	Раздел 5. Вызовы будущего и развитие страны		
5.1	Стратегии будущего: национальные проекты и государственные программы. /Пр/	2	1
5.2	Тема: "Вызовы и угрозы современной России. Национальная безопасность " Вид работы: доклад /Ср/	5	1
5.3	Тема: "Образы будущего России" Вид работы: проектная работа /Ср/	5	1
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Основы российской государственности: учебное пособие / А. Д. Харичев, А. В. Полосин, А. В. Селезнева. — Москва : РАНХиГС , 2024. — 448 с.
2. 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. – 550 с.
3. Основы российской государственности: учебное пособие для студентов естественно-научных и инженерно-технических специальностей /Шевырёв А.П., Лапин В.В., Рогачёв С.В., Туторский А.В., Уваров П.Ю., Ларионов (иеромонах Родион) А.А., Еремин В.С., Пивоваров Н.Ю., Ефремов О.А., Маковецкий Е.А., Овчинникова Е.А., Андреев Д.А., Булатов В.В., Чагадаева О.А.– Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023. – 432 с.
4. Марасанова В. М., Багдасарян В. Э., Иерусалимский Ю. Ю. и др. Изучение истории российской государственности: учеб. материалы образовательного модуля. Учебно-методическое пособие и УМК для вузов. Ярославль: Индиго, 2023. - 540 с.
5. Современная российская политика : политические отношения, институты, процессы / под общ. ред. В. И. Коваленко. – Москва : Издательство Московского университета, 2020. – 379 с.

6. Наследование будущего в политико-культурном пространстве России XXI столетия [текст]: монография [Электронное сетевое издание] / С.Ф. Черняховский; отв. ред. С. Ф. Черняховский. — М. : Институт Наследия, 2023. — 250 с.
7. Конституция РФ (в текущей редакции) // Официальный сайт Государственной думы РФ. - Режим доступа: http://duma.gov.ru/legislative/documents/constitution/

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»
Информационно-правовое обеспечение «Гарант»
Юридическая литература ПМР
Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. Официальный сайт Президента РФ. Режим доступа: http://www.kremlin.ru/ –

Э2. Официальный сайт Государственной думы Федерального Собрания РФ. Режим доступа: http://duma.gov.ru/ –

Э3. Официальный сайт Правительства РФ. Режим доступа: http://government.ru/ –

Э4. История. РФ. Главный исторический портал страны. Режим доступа: http://histrf.ru/ –

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1 - 206 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.1 - 206 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия:
– вести конспектирование учебного материала;
– обращать внимание на категории и понятия, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;
– желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.
Методические рекомендации к практическим занятиям.
При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо 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. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течении практического занятия обучающемуся необходимо выполнить задания, выданные преподавателем.
Методические рекомендации по подготовке к контрольным мероприятиям.
Текущий контроль – предназначен для проверки отдельных знаний, навыков и умений обучающихся, полученных при обучении по дисциплине, а также достижения обучающимися отдельных учебных целей и выполнения части учебных задач программы учебной дисциплины или практики.
Текущий контроль может проводиться:
– с участием преподавателя (иного контролирующего лица или организации)– устный опрос на лекциях, практических и семинарских занятиях; проверка выполнения письменных домашних заданий; проведение практических работ; тестирование (письменное или компьютерное); проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме); контроль самостоятельной работы обучающихся (в письменной или устной форме);
– без участия преподавателя – самостоятельно обучающимся (самоконтроль).
Промежуточный контроль проводится в форме собеседования по вопросам к зачету, по результатам которого

выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».
Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.
Самостоятельная работа по изучению дисциплины должна носить систематический характер. Задания для самостоятельной работы предполагают более глубокую проработку и анализ учебного материала и включают:
– конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
– проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;
– работа с нормативными документами и законодательной базой;
– поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
– подготовка рефератов (эссе);
– работа с тестами и вопросами для самопроверки;
– анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету по дисциплине
«Основы российской государственности»:

1. Предпосылки и факторы формирования российского государства.
2. Природно-географическое многообразие России.
3. Особенности административно – территориального деления России.
4. Многообразие этносов и конфессий как ключевая черта российской культуры.
5. Деятельность государства в сфере национальной политики РФ.
6. Национальная политика России в постсоветский период.
7. Крупнейшие народы России характеристика и культурные особенности.
8. Понятие и особенности цивилизации.
9. Линейно- стадиальный подход к определению «цивилизации». Плюсы и минусы подхода.
10. Формационный подход к понятию «цивилизация». Плюсы и минусы.
11 Специфика и ключевые представители цивилизационного подхода.
12. Культура и цивилизация в концепции Освальда Шпинглера.
13. Цивилизационный подход Арнольд Тойнби.
14. Цивилизационный подход к типологии государств Николая Данилевского.
15. Типы цивилизаций и их характеристика (восточная цивилизация VS Западная цивилизация)
16. Основные черты Российской цивилизации.
17. Понятие, компоненты и виды мировоззрения.
18. Мировоззрение и его значение для человека, общества и государства
19. Виды и уровни мировоззрения.
20. Структура мировоззрения: ценности и их функции, представления, стереотипы.
21. Ценностные основания российской цивилизации.
22. Базовые понятия политической науки: политическая система, политический режим.
23. История создания конституционализма в России.
24. Основы конституционного строя Российской Федерации.
25. Институт президентства в России: статус, функции, полномочия.
26. Правительство Российской Федерации: структура, функции, полномочия.
27. Федеральное собрание: структура, функции, полномочия.
28. Основы правового статуса личности в РФ.
29. Глобальные проблемы, являющиеся вызовами для России.
30. Основное содержание концепции национальной безопасности России.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест №1 (выберите 1 правильный ответ)
Раздел 2. «Российское государство- цивилизация»

1. К ценностям западной цивилизации не относится
1) индивидуализм
2) ориентация на изменение мира
3) коллективизм
4) предпочтение вещественных отношений

2. К основным ценностям восточной цивилизации не относится(ятся)
1) коллективизм
2) скромность образа жизни, умеренный достаток вплоть до аскетизма
3) следование традициям, а не новациям
4) демократия

3. Расположите последовательно стадии развития цивилизации по А. Тойнби.
1) надлом
2) генезис
3) распад
4) рост
Ответ:_____

4. Приверженцы «стадиальной» теории цивилизаций выделяют

1) аграрное, индустриальное и постиндустриальное общество
2) аграрное, индустриальное общество
3) индустриальное и постиндустриальное общество
4) архаическое, экономическое и коммунистическое общество

5. Сторонники теории «локальных» цивилизаций отмечают неповторимость каждой, считая, что
1) объединяющей силой в них прежде всего выступает культ денег
2) объединяющей силой в них прежде всего выступает промышленное производство
3) объединяющей силой в них прежде всего выступают религиозные ценности
4) объединяющей силой в них прежде всего выступают научные исследования

6. При типологизации цивилизаций большинство исследователей делят мир на следующие мегасистемы
1) Восток, Запад, Север и Юг
2) США и остальной мир
3) страны «большой восьмерки» и остальной мир
4) Восток и Запад

7. К основным духовным ценностям восточных цивилизаций относятся
1) высокий уровень зависимости индивида от природы и географической среды, неразрывная связь человека с его социальной группой, низкая социальная мобильность, преобладание среди регуляторов общественных отношений обычаев и традиций
2) стремление к подчинению природы власти человека, неразрывная связь человека с его социальной группой, высокая социальная мобильность, преобладание среди регуляторов общественных отношений обычаев и традиций
3) стремление к подчинению природы власти человека, приоритет прав и свобод личности над социальными общностями, высокая социальная мобильность, демократический политический режим и правовое государство
4) все суждения неверны

8. К основным духовным ценностям западных цивилизаций относятся
1) высокий уровень зависимости индивида от природы и географической среды, неразрывная связь человека с его социальной группой, низкая социальная мобильность, преобладание среди регуляторов общественных отношений обычаев и традиций
2) стремление к подчинению природы власти человека, неразрывная связь человека с его социальной группой, высокая социальная мобильность, преобладание среди регуляторов общественных отношений обычаев и традиций
3) стремление к подчинению природы власти человека, приоритет прав и свобод личности над социальными общностями, высокая социальная мобильность, демократический политический режим и правовое государство
4) все суждения неверны

9. Какая из характеристик «западного общества» неверна?
1) нацеленность на изменение, переустройство окружающего мира
2) установки человека на коллективную солидарность и неизбежность иерархического устройства
3) стремление покорить природные силы
4) людей прежде всего волнует настоящее и будущее

10. Какая из характеристик «восточного общества» неверна?
1) представление о верховном правителе как защитнике народа
2) значение личности подчиняется принципу коллективизма
3) установка на покорение природы
4) государство стремится поставить под свой контроль духовную сферу общества

11. На формирование ценностей Запада большое влияние оказал(о)
1) христианство 3) ислам 2) буддизм 4) иудаизм

12. Ценности свободы торговли и свободы предпринимательства характерны
1) для аграрного общества
2) для традиционного общества
3) для восточной цивилизации
4) для западной цивилизации

13. Отцами-основателями цивилизационной теории являются:
Н. Данилевский, А. Щюц, Т. Шибутани, А. Тойнби
Н. Данилевский, О. Шпенглер, А. Тойнби
Н. Данилевский, М. Вебер, О. Шпенглер, Г. Лебон
Т. Шибутани, О. Шпенглер, П. Сорокин

14. Идею самобытности России и ее принципиального отличия от стран Западной Европы провозглашали
1) славянофилы
2) западники
3) социал-демократы
4) кадеты

15. В основе концепции Н.Я. Данилевского лежит понятие:
1) цивилизации
2) культурно-исторического типа
3) этноса
4) культурного типа

16. Из перечисленных элементов исторического развития цивилизаций, Н.Я. Данилевский к основным относил:
1) религиозный, политический, культурный
2) климатический, территориальный

17. Сторонники, возникшего в начале XX в. направления в русской общественно-политической мысли, считавшие Россию особым типом цивилизации, отличным как от восточного, так и от западного цивилизационных типов, и настаивавшие на уникальности русского этноса,–это:
1) евразийцы
2) иосифляне
3) западники»
4) славянофилы

18. В классификацию цивилизаций по Н. Данилевскому не входят
1) первичные
3) одноосновные
2) традиционные
4) двухосновные

19. Вставьте пропущенное понятие: «По сравнению с моделью классического европейского Средневековья главной особенностью России на протяжении истории Московской Руси была сильная_____

20. Носителем духовных основ русской культуры в новое и Новейшее время стал уникальный социальный слой_____

Тест №2 (могут быть несколько правильных ответов)
Раздел 4 «Политическое устройство России»

1. Конституция РФ принята всенародным голосованием в:
1) 1996;
2) 1993;
3) 1992.

2. Выберите суждения относящиеся к конституционному статусу Президента РФ.
1) формирует Государственный Совет Российской Федерации в целях обеспечения согласованного функционирования и взаимодействия органов публичной власти;
2) открывает первое заседание Государственной Думы;
3) принимает постановления по вопросам, отнесенным к его ведению;
4) назначает и освобождает представителей Российской Федерации в Совете Федерации;
5) принимает верительные и отзывные грамоты аккредитуемых дипломатических представителей
6) имеет право председательствовать на заседаниях Правительства Российской Федерации
7) объявляет амнистию.

3. Закрепленное в Конституции, других конституционно-правовых актах устройство общества и государства, организация государственной и общественной жизни- это _____

4. Что произносит Президент РФ пред вступлением в должность:
1) поздравление ; 2) отчетную речь; 3) клятву; 4) обещание.

5. Кто стал первым Президентом РФ?
1) В.В.Путин; 2) Д.А.Медведев; 3) Б.Н.Ельцин; 4) М.С. Горбачёв.

6. Быть избранным в Государственную Думу гражданин РФ имеет право по достижении:

1) 18 лет 2) 21 года 3) 25 лет 4) 30 лет.

7. К функциям Совета Федерации относится:
1) Назначение на должность судей Конституционного, Верховного, Высшего Арбитражного судов РФ;
2) Выдвижение обвинения против Президента РФ для отрешения его от должности;
3) Дача Президенту РФ согласия на назначение Председателя правительства РФ;
4) Осуществление мер по обеспечению законности, прав и свобод граждан, охраны общественного порядка, охраны собственности, борьбе с преступностью.

8. К функциям Совета Федерации не относится:
1) Назначение выборов Президента РФ;
2) Утверждение указов Президента РФ о введении чрезвычайного и военного положений;
3) Решение вопроса о доверии Правительству РФ;
4) Назначение на должность и освобождение от должности Генерального прокурора РФ.

9. .Согласно Конституции РФ Президент РФ:
1) назначает Председателя Совета Федерации;
2) назначает Председателя Государственной Думы;
3) назначает Председателя Правительства.

10. Верны ли следующие суждения?
А. После 3-кратного отклонения представленных кандидатур Председателя Правительства Государственной Думой Президент назначает Председателя Правительства.
Б. После 3- кратного отклонения представленных кандидатур Председателя Правительства РФ Государственной Думой Президент распускает Думу.
1) верно только А; 2) верно только Б; 3) и А и Б; 4) ни А ни Б.

11. К основам государственного устройства НЕ относится:
1) Идеологический и политический плюрализм;
2) Федерализм;
3) Демократизм.

12. В чем прежде всего выражается демократизм государства?
1) В принципе федерализма;
2) В принципе народовластия;
3) В принципе государственного суверенитета.

13. Россия провозглашена государством
1) Демократическим;
2) Авторитарным;
3) Тоталитарным;

14. Устойчивая правовая связь человека с Российским государством, выраженная в совокупности их взаимных прав и обязанностей, называется _____

15. Идеологическое и политическое многообразие – это
1) Унитаризм;
2) Федерализм;
3) Плюрализм.

16. Для процедуры отрешения Президента РФ от должности необходимо:
1) Обвинение, выдвинутое Советом Федерации РФ;
2) Обвинение, выдвинутое Государственной Думой РФ;
3) Постановление Верховного Суда РФ;
4) Обвинение, выдвинутое Правительством РФ.

17. Федеральные законы одобряются:
1) Федеральным Собранием;
2) Советом Федерации;
3) Государственной Думой;
4) Президентом РФ.

18. Государственная Дума может быть распущена:
1) После трехкратного отклонения кандидатур председателя Правительства РФ;

2) В случае повторного выражения недоверия Правительству РФ;
3) В случае объявления недоверия Президенту РФ;
4) На основании чрезвычайного или военного положения.

19. К функциям Совета Федерации не относится:
1) Назначение выборов Президента РФ;
2) Утверждение указов Президента РФ о введении чрезвычайного и военного положений;
3) Решение вопроса о доверии Правительству РФ;
4) Назначение на должность и освобождение от должности Генерального прокурора РФ.

20. Для процедуры отрешения Президента РФ от должности необходимо:
1) Обвинение, выдвинутое Советом Федерации РФ;
2) Обвинение, выдвинутое Государственной Думой РФ
3) Постановление Верховного Суда РФ
4) Обвинение, выдвинутое Правительством РФ

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«зачтено» ставится, если: обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий, глубоко и полностью усвоил материал; исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает; умеет тесно связывать теорию с практикой; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий; использует в ответе материал из различных литературных источников.
«не зачтено» выставляется обучающемуся, который не освоил образовательную программу дисциплины в требуемом объеме.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.05 Основы российской государственности
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры политологии и философии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой политологии и философии _____ (личная подпись) Игнатьев Виталий Викторович

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.06 Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 6
самостоятельная работа 62
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	62	62	62	62
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Гамалицкая Галина Михайловна
канд. пед. наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, воспитание потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.
- формирование системы теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности.
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих педагогов включающей физическую подготовленность, работоспособность, развитие профессионально значимых и психомоторных способностей.
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, восстановления, сохранения и укрепления здоровья, овладения методами самоконтроля в процессе физкультурных занятий.
- включение обучающихся в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Актуальные проблемы физического воспитания
2	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
3	Производственная практика (тренерская)
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Легкая атлетика		
1.1	Историко-теоретические основы легкой атлетики (травматизм, техника безопасности) /Лек/	2	1
1.2	Классификация и характеристика видов легкой атлетики /Ср/	2	1
1.3	Влияние легкоатлетических упражнений на организм обучающихся /Ср/	2	1
1.4	Прикладные и социально-оздоровительные аспекты легкой атлетики /Ср/	2	1
1.5	Техника бега на средние, длинные дистанции. (высокий старт, финиширование) /Ср/	2	1
1.6	Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, финиширование). /Пр/	2	1
1.7	Техника эстафетного бега (способы передачи эстафетной палочки, бег по виражу финиширование) /Ср/	2	1
1.8	Техника прыжка в длину с места. /Ср/	2	1

1.9	ОФП средствами л/атлетики. /Ср/	2	1
1.10	Причины травматизма на занятиях по физической культуре. /Ср/	4	1
1.11	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны). /Ср/	6	1
1.12	Правила соревнований и обязанности судей по спортивной ходьбе, бегу на средние и длинные, короткие дистанции. /Ср/	6	1
	Раздел 2. Спортивные игры		
2.1	История возникновения, развития спортивных игр и их классификация /Ср/	2	1
2.2	Спортивные игры, как неотъемлемая часть физической культуры (самоконтроль) /Ср/	2	1
2.3	Развитие физических качеств посредством спортивных игр /Ср/	2	1
2.4	Спортивные игры, как средство активного отдыха /Ср/	2	1
2.5	Основные технические приемы нападения в спортивных играх /Пр/	2	1
2.6	Основные технические приемы защиты в спортивных играх. /Ср/	2	1
2.7	Технико-тактические взаимодействия в спортивных играх (защита, нападение) /Ср/	2	1
2.8	Подвижные игры с элементами спортивных игр. /Ср/	2	1
2.9	ОФП средствами спортивных игр. Двухсторонняя, учебная игра с индивидуальными заданиями. /Ср/	2	1
2.10	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений. /Ср/	6	1
2.11	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры. /Ср/	10	1
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин А.И. 2003
Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" Чесноков Н.Н. Никитушкин, В.Г. 2010
Легкая атлетика : Правила соревнований ВФЛА / 2007.
Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Физическая культура для обучающихся по экономическим специальностям. /Сост. Гамалицкая Г.М., Кольцов Д.А. - Тирасполь, 2023. - 148 с.
Юрасова, Н. Ю. Спортивные игры в вузе: баскетбол : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Юрасова. — Москва : Дело РАНХиГС, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8180-0599-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/469229 (дата обращения: 17.09.2025). —
Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/138972 (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. — Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/271088 (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Федоров, А. П. Легкая атлетика : учебное пособие / А. П. Федоров. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2023. — 119 с. — ISBN 978-5-6051198-0-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/461201 (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/244517 (дата обращения: 17.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 301 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.4 - 208 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 86 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая
3	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
4	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнесс – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
5	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
6	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
7	К.1 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

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

На практических занятиях по дисциплине "Физическая культура и спорт" при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Обучающимся следует акцентировать внимание на основы знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировать у них навык выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Дайте определение понятию «физическая культура»
2. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите факторы, определяющие здоровый образ жизни.
5. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
6. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности.
7. Средства физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.
8. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
9. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
11. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.
13. Самоконтроль студентов за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
15. Организация мест занятий для проведения подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)
16. Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры.
17. Характеристика подвижных игр как средства физической культуры.
18. Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).
19. История возникновения футбола.
20. История возникновения баскетбола.
21. История возникновения волейбола.
22. Бег. Виды бега. Дистанции.
23. Основы техники низкого старта.
24. Рациональная техника бега на короткие дистанции.
25. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).
26. Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре и спорту

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12.Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по физической культуре и спорту

1. Физическая культура – это?
а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
в) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Основными показателями физического развития человека являются?
а) показатели здоровья;
б) показатели телосложения;

в) показатели развития физических качеств;
г) все перечисленное.

3. Под закаливанием понимается?
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

4. Девиз Олимпийских игр?
а) сильные, смелые, ловкие;
б) быстрее, выше, сильнее;
в) быстрота, ловкость, сила.

5. Что входит в тройку основных видов лёгкой атлетики?
а) Бег, прыжки, метания
б) Бег, плавание, гимнастика
в) Прыжки, метания, акробатика

6. Какова стандартная длина легкоатлетической беговой дорожки на стадионе?
а) 200 м
б) 300 м
в) 400 м

7. Какая дистанция относится к спринтерским?
а) 100 м
б) 800 м
в) 5000 м

8. В каком виде лёгкой атлетики применяют шест?
а) Прыжок в длину
б) Прыжок в высоту
в) Прыжок с шестом
9. Как называется метание тяжёлого металлического снаряда?
а) Метание копья
б) Метание диска
в) Толкание ядра

10. Сколько попыток даётся спортсмену в прыжках в длину на соревнованиях?
а) 3–6
б) 1
в) 10

11. Что означает термин «эстафета»?
а) Бег с барьерами
б) Командный бег с передачей палочки
в) Индивидуальный бег на время

12. Какой вид лёгкой атлетики называют «королевским»?
а) Бег на 100 м
б) Марафон
в) Прыжок с шестом

13. С какой ноги обычно выполняется отталкивание в прыжке в длину?
а) С обеих ног
б) С толчковой ноги
в) Без разницы

14. Что измеряют в спортивной ходьбе?
а) Скорость и технику выполнения
б) Высоту прыжка
в) Длину разбега

15. Укажите какое понятие относится к этому определения?
Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и

нормы, ей присущие:
а) спорт;
б) физическая подготовка;
в)физическое совершенствование

16. Основным средством физической культуры являются?
а) физические упражнения;
б) физическое образование;
в) физическое совершенство.

17. Сколько игроков в стартовом составе команды по баскетболу?
а) 6
б) 5
в) 7

18. Сколько таймов длится футбольный матч (без добавленного времени)?
а) 2 тайма по 45 минут
б) 3 тайма по 30 минут
в) 4 тайма по 20 минут

19. Какой игровой мяч самый тяжёлый?
а) Баскетбольный
б) Волейбольный
в) Футбольный

20. Размер площадки в баскетболе?
а) 120 х 90
б) 28 х 15
в) 18 х 9

21. Количество игроков футбольной команды?
а) 11 игроков;
б) 5 игроков;
в) 17 игроков.

22. В настольном теннисе партия продолжается до?
а) 11 очков;
б) 15 очков;
в) 21 очка.

23. Какие размеры волейбольной площадки?
а) 8 х 16м
б) 10 х 18 м
в) 9 х 18 м

24. Сколько времени длится один матч в волейболе?
а) 1 час;
б) 3,5 часа;
в) Неограниченно.

25. Гиподинамия – это следствие?
а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) чрезмерного питания.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Для допуска к зачету обучающемуся необходимо выполнить все формы текущего контроля и получить допуск к промежуточной аттестации.
Оценкой «зачтено» выставляется если, обучающийся показал достаточно высокий уровень теоретической подготовки, прошёл тестирование с положительным результатом, демонстрирует навыки физической подготовленности, проявляет высокую активность на занятиях.
Оценка «не зачтено» выставляется если, обучающийся показал низкий уровень теоретической подготовки, прошёл

тестирование с отрицательным результатом, не демонстрирует навыки физической подготовленности, не проявляет активность на занятиях.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.06 Физическая культура и спорт
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 34
самостоятельная работа 282
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 12
Виды контроля на курсах:

зачет 1,2,3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	6	6	14	14	14	14	34	34
Итого ауд.	6	6	14	14	14	14	34	34
Контактная работа	6	6	14	14	14	14	34	34
Сам. работа	56	56	113	113	113	113	282	282
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	12	12
Итого	66	66	65	131	65	131	328	328

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Гамалицкая Галина Михайдовна
канд. пед. наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна
б/с, ст. преподаватель Кольцов Денис Александрович
канд. пед. наук, доцент Ваколюк Ольга Петровна
б/с, ст. преподаватель Диденко Александр Александрович
б/с, ст. преподаватель Чумаков Олег Анатольевич
б/с, доцент Черба Татьяна Ивановна
б/с, ст. преподаватель Твердохлебова Людмила Ивановна
б/с, ст. преподаватель Хмырова Ольга Анатольевна
б/с, ст. преподаватель Швыдкая Марина Васильевна
б/с, ст. преподаватель Выходец Наталья Степановна
канд. пед. наук, доцент Самолюк Ольга Ивановна
б/с, доцент Ротарь Людмила Алексеевна
б/с, доцент Радионов Сергей Васильевич
канд. пед. наук, доцент Чебан Татьяна Николаевна
б/с, ст. преподаватель Шишкану Анастасия Николаевна
б/с, доцент Мамков Олег Михайлович
б/с, ст. преподаватель Порядин Сергей Васильевич
б/с, ст. преподаватель Черниченко Игорь Павлович
б/с, доцент Романюк Татьяна Владимироввна
б/с, преподаватель Торопчина Людмила Геннадьевна
б/с, ст. преподаватель Якимчук Ирина Анатольевна
б/с, ст. преподаватель Мазур Василий Васильевич

Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич.

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

– понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
– формирование мотивационно–ценностного отношения к занятию физической культурой и спортом, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность занимающихся к будущей профессии;
– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Актуальные проблемы физического воспитания
2	Производственная практика (тренерская)
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Базовые физкультурно-спортивные виды.		
1.1	1. Атлетическая гимнастика:Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Бадминтон: Техника выполнения передвижений в заданные зоны, 1,2,3,4, короткой и высоко-далекой подачи, плоским и укороченным и нападающему ударам в бадминтоне. Баскетбол:Совершенствование техники стоек и перемещений в нападении и защите в баскетболе, ведение мяча, передачи на месте и в движение с пассивной и активной защитой. Волейбол: Совершенствование техники стоек и перемещений в нападении и защите в волейболе. Совершенствование верхней и нижней передачи. Общая физическая культура: Упражнения для развития общей выносливости. Кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью. Упражнения по методу круговой тренировки. Ритмическая гимнастика: Упражнения ритмической гимнастики, направленные на развитие физических качеств занимающихся.	2	1

	Спортивная гимнастика: Акробатика-обучение равновесиям, кувыркам вперед и назад, стойке на лопатках, мосту из положения лежа. Перекладина - обучение размахиваниям изгибами , размахиваниям в висе, подъему переворотом, соскоку махом назад. Футбол:Совершенствование перемещений в футболе, ведения мяча, удары по мячу, остановка мяча. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. (технике бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Комплексы упражнений для усвоения техники «владения ракеткой». Совершенствование техники держания ракетки. Фитнес. Шаги и связки классической аэробики. /Пр/		
1.2	2. Атлетическая гимнастика:Выполнение упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Бадминтон: Техника выполнения добивания волана у сетки и совершенствование ударов снизу и сверху в бадминтоне. Техники игры в парном и одиночном разряде в бадминтоне. Баскетбол:Совершенствование техники ведение мяча, передачи на месте и в движение с пассивной и активной защитой, совершенствование броска одной рукой от груди, штрафной бросок. Волейбол:Совершенствование техники верхней подачи и ее разновидностей в волейболе. Общая физическая культура: Упражнения для развития координационных способностей.Прыжки толчком одной и двумя ногами с места. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега). Ритмическая гимнастика: Элементы классического танца. Позиции рук и ног. Классический тренаж. Элементарные упражнения. (деми плие, плие, релеве, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб пар терр, пор де бра, гран батман жете и т.д) Спортивная гимнастика: Брусья - обучение размахиваниям в упоре на руках, размахиваниям в упоре, перемахам, соскоку махом назад. О/П- обучениевскокам в упор стоя на коленях, в упор присев. Футбол:Совершенствование технико-тактических взаимодействий в защите и в нападении. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника бега по прямой и по повороту). Настольный теннис: Обучение технике подачи мяча в настольном теннисе. Фитнес. Шаги и связки степ-аэробики /Пр/	2	1
1.3	1. Атлетическая гимнастика:Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон:Техника выполнения откидка на заднюю линию, сметание волана у сетки. Техника игры в одиночном женском и мужском разряде. Подвижные игры с элементами бадминтона. Баскетбол: Совершенствование техники броска мяча в прыжке с различных дистанций. Двусторонняя игра. Волейбол: Совершенствование техники прямого нападающего удара. Двусторонняя игра. Общая физическая культура: Упражнения для развития общей выносливости. Длительный бег с умеренной скоростью. Бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз. Упражнения для развития ловкости. Упражнения со скакалкой, гимнастическими палками. Упражнения из необычных исходных положений. Ритмическая гимнастика: Упражнения для согласования движений с музыкой. Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Азбука музыкального движения. Спортивная гимнастика: Акробатика-обучение стойке на голове и руках, стойке на руках, мост из положения стоя, перевороту боком(колесу). Перекладина - обучение подъему разгибом, обороту назад прогнувшись, обороту вперед, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование техники удара средней частью подъема. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Обучение технике подачи с вращением. Учебная игра с индивидуальными заданиями. Фитнес. Изучение связок латино-аэробики /Пр/	2	2

1.4	2. Атлетическая гимнастика:Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Индивидуальные и тактические взаимодействия в нападении и в защите в парном мужском и женском разряде. Баскетбол: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Волейбол:Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: Упражнения для развития гибкости. Упражнения на растягивание, на гимнастической стенке и скамейке, с различным гимнастическим инвентарём. Упражнения для развития силы, внешним сопротивлением. Ритмическая гимнастика:Упражнения художественной гимнастики, основные шаги аэробики и их использование на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Брусья - обучение подъему махом назад, стойке на плечах, соскоку махом вперед. О/П- обучение прыжку согнув ноги и ноги врозь. Футбол:Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Обучение технике элемента «срезка» справа/слева. Совершенствование технического элемента «накат по треугольнику» Фитнес. Изучение шагов и связок танцевальной аэробики /Пр/	2	2
1.5	3. Атлетическая гимнастика:Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Двусторонняя парная игра с индивидуальными заданиями. Подвижные игры с элементами бадминтона. Баскетбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Волейбол: Совершенствование командных тактических взаимодействий в нападении. Общая физическая культура: Комплексы прыжковых, игровыхупражнений посредствам волейбола, бадминтона, баскетбола. Комплекс упражнений на координационной лестнице. Спортивные, двусторонние игры на дальнейшее развитие физических качеств. Ритмическая гимнастика: Упражнения нетрадиционных видов гимнастики (стретчинг, калланетика и т.д.) и их использование на занятиях ритмической гимнастикой Спортивная гимнастика:Хореография – у станка, на середине. Бревно – обучение вскокам, поворотам на одной, стойке на лопатках, прыжкам со сменой положения ног, кувырку вперед, соскоку «колесом». Р/В брусья- обучение обороту назад прогнувшись, обороту вперед, подъему переворотом на верхней жерди, соскоку перемахом двумя. Футбол:Совершенствование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий в нападении. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике прыжков в длину с разбега способом «бег по воздуху» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, полету и приземлению). Настольный теннис: Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Фитнес. Изучение техники базовых упражнений силовой направленности /Пр/	2	2
1.6	4. Атлетическая гимнастика:Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Совершенствование Техника выполнения нападающего удара, приема волана после атакующего удара, укороченного удара, сверху на сетку, в заданные зоны. Подвижные игры с элементами бадминтона. Баскетбол: Совершенствование техники сочетания передач, ведения и броска. Подвижные игры с элементами баскетбола. Волейбол: Совершенствование техники ловли мяча одной рукой на уровне груди, «высокого», «катящегося», «низкого» мячей после отскоков. Общая физическая культура: Упражнения для развития общей выносливости. Специально беговые и прыжковые упражнения. Медленный непрерывный бег (кросс). Бег по пересеченной местности.. Упражнения для развития гибкости. Комплексы упражнений на различные мышечные группы, на растягивание, стрейчинг, фитнес, с отягощениями с	2	2

	большой амплитудой, с различным гимнастическим инвентарём. Ритмическая гимнастика: Повышение функциональных возможностей организма занимающихся средствами ритмической гимнастики. Техника выполнения базовых (функциональных) упражнений ритмической гимнастики Спортивная гимнастика: Акробатика - дальнейшее обучение и совершенствование стойке на голове и руках, мосту из положения стоя, стойке на руках, перевороту боком (колесу). Перекладина - дальнейшее обучение и совершенствование подъему разгибом, обороту назад прогнувшись, обороту вперед, соскоку махом вперед. Брусья - дальнейшее обучение и совершенствование подъему махом назад, стойке на плечах, соскоку махом вперед. Футбол: Совершенствование техники ударов по летящему мячу (прием и удары с различных положений. Подвижные игры с элементами футбола. Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике кроссового бега. Настольный теннис: Совершенствование техники контригры на средней дистанции. Двухсторонняя игра 1х1. Фитнес. Изучение комплексов степ-аэробики /Пр/		
1.7	5. Атлетическая гимнастика:Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Бадминтон: Совершенствование Техника выполнения откидки снизу в заданные зоны. Сметание волана вдоль сетки. Короткая и высоко-далекая подачи в заданные зоны. Тактико-технические взаимодействия в нападении и в защите. Баскетбол:Совершенствование техники защиты: работа ног в защите, овладение мячом. Волейбол: Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Общая физическая культура: Упражнения для развития ловкости. Прыжки из разных исходных положений, спиной вперед, боком, напрыгивание на препятствие, серийные прыжки, многоскоки, на одной и двух ногах, с ноги на ногу. Упражнения для развития силы, с отягощениями равными собственному весу (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания), с внешним сопротивлением, малым весом, с подниманием и переноской груза, приседания с отягощением на плечах. Разновидности выпрыгиваний вверх, вперёд, вправо, влево из разных исходных положений. Ритмическая гимнастика: Элементы классического танца и упражнения нетрадиционных видов гимнастики (пилатес, йога) и их использование на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика:О/П- дальнейшее обучение прыжку согнув ноги и ноги врозь. /В брусья- дальнейшее обучение и совершенствование обороту назад прогнувшись, обороту вперед, подъему переворотом на верхней жерди, соскокуперемахом двумя .К /М – размахивания, одноименные и разноименные перемахи, круг одной, соскоку углом перемахом двумя. Футбол: Совершенствование техники обманных движений (финтов). Легкая атлетика: Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Совершенствование техники подачи с элементами обмана. Двусторонняя игра 2х2. Фитнес. Изучение комплексов латино-аэробики /Пр/	2	2
1.8	1. Атлетическая гимнастика:Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон:Совершенствование навыков парной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Баскетбол: Совершенствование технике дальних и средних бросков. Волейбол: Совершенствование раннее изученных приемов в волейболе. Общая физическая культура: Упражнения для развития ловкости, в усложнённых условиях с изменением пространственных границ. Преодоление полос препятствий с различным инвентарем. Ритмическая гимнастика:Танцевальные и акробатические упражнения в ритмической гимнастике. Выполнение их в комплексе ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: В/У, перекладина, бревно - связки из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование раннее изученных технических элементов в футболе	2	3

	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, бега в целом). Настольный теннис: Совершенствование раннее изученных приемов в настольном теннисе. Совершенствование технике накатов слева, справа короткого, длинного накатов, топ-спина слева/справа. Фитнес. Совершенствование комплексов классической аэробики /Пр/		
1.9	2. Атлетическая гимнастика:Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой. Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Бадминтон:Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование раннее изученных приемов в учебной игре с индивидуальными поручениями. Волейбол: Совершенствование физической подготовленности студентов, с акцентом на выносливость, координацию, силу и скорость по средствам волейбола. Общая физическая культура: Упражнениям для развития быстроты. Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений. Скоростно-силовые упражнения на время. Челночный бег. Ритмическая гимнастика: Упражнения нетрадиционных видов (стретчинг, калланетика и т.д.) гимнастики и их использование на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Хореография – у станка, на середине. Брусья - связки из ранее изученных элементов. О/П – Совершенствование опорных прыжков согнув ноги и ноги врозь. Футбол: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Легкая атлетика: Совершенствование техники эстафетного бега (технике передачи эстафетной палочки, старту на различных этапах, передачи в зоне коридора на максимальной скорости, в целом) Настольный теннис: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в настольном теннисе. Фитнес. Совершенствование комплексов степ-аэробики /Пр/	2	3
1.10	3. Атлетическая гимнастика:Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон:Совершенствование взаимодействий между игроками в парном мужском и женских разрядах (атакующий или принимающий) с учётом их функциональных обязанностей. Баскетбол: Совершенствование навыков командной работы и спортивной коммуникации, включая лидерство, взаимопомощь и игровую дисциплину. Волейбол: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в волейболе. Общая физическая культура: Упражнения для развития силы.. Прыжки через скакалку, выпрыгивания вверх из разных исходных положений, приседания с отягощением на плечах, упражнения с набивными мячами разного веса Ритмическая гимнастика:Упражнения степ-аэробики на занятиях ритмической гимнастикой. Тестирование основных физических качеств на занятиях ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: РВ брусья, К/М - связки из ранее изученных элементов. Футбол: Совершенствование способности к анализу игровых ситуаций, принятию решений и адаптации к изменяющимся условиям игры в футболе Легкая атлетика: Совершенствование техники барьерного бега (переход через барьер, бег между барьерами, старт, стартовое ускорение, финиширование). Настольный теннис: Совершенствование техники взаимодействий в парной игре, адаптация к стилю соперника. Фитнес. Совершенствование комплексов латино-аэробики /Пр/	2	3
1.11	1. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	30	3

	Бадминтон: Техническая и тактическая подготовка в бадминтоне. Баскетбол:Сравнение игровых стилей: НБА vs. европейские лиги Волейбол: Волейбол и инклюзия: адаптивные формы игры для людей с ограниченными возможностями Общая физическая культура: Подводящие упражнения, СПУ для освоения техники прыжка в длину с места. Комплексы упражнений, направленные на развитие координации, выносливости, гибкости. Ритмическая гимнастика: Основные правила подбора музыкального сопровождения для комплексов ритмической гимнастики СИТ Спортивная гимнастика: Особенности выполнения гимнастических упражнений на отдельных видах многоборья. СИТ Футбол: Футбол и миграция: как игроки меняют культуру стран Легкая атлетика: Анализ техники легкоатлетических метаний (метания малого мяча, гранаты, копья; метания диска; толкания ядра). СИТ Настольный теннис: Эволюция правил игры и история развития настольного тенниса в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Сравнительный анализ техники настольного тенниса и тенниса. СИТ Фитнес. Функциональная подготовка в фитнесе. /Ср/		
1.12	1. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Бадминтон: Совершенствование технике игры в защите и в нападении, парный и одиночный разряд: девушки. Организация учебной игры в бадминтон и её судейство. Основные и вспомогательные жесты судьи. Баскетбол: Совершенствование раннее изученных технических приемов. Волейбол: Совершенствование взаимодействия в малых группах (связка блокирующих, связующий и нападающий), направленного на реализацию тактических задач. Общая физическая культура: Упражнениям для развития быстроты. Повторные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег, прыжки и т.д.). Бег из разных стартовых положений по сигналам (зрительные, звуковые). Челночный бег. Ритмическая гимнастика: Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: В/У, перекладина, брусья - освоение учебных комбинаций Футбол: Совершенствование взаимодействия (вратарь защитник, полузащитник нападающий), направленного на реализацию тактических задач. Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание» (отталкиванию, разбегу в сочетании с отталкиванием, переходу через планку и приземлению). Настольный теннис: Двусторонняя игра для совершенствования раннее изученных технических приёмов с индивидуальными заданиями Фитнес. Составление комплексов классической аэробики. /Пр/	2	3
1.13	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Бадминтон: Совершенствование техники игры в парном и одиночном разряде в бадминтоне. Баскетбол: Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча, сверху с 2-х шагов. Волейбол: Совершенствование техники разновидностей нападающего удара в волейболе. Общая физическая культура: ОРУ в парах. Беговые упражнения. Бег в усложненных условиях (бег вверх по лестнице, с отягощением)Ускорения из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам. Ритмическая гимнастика: Совершенствование изученного комплекса ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика:Бревно - обучение разновидностям ходьбы, поворотам (переступанием, на двух), соскомам махом одной толчком другой и толчком двумя. Футбол: Совершенствование техники обманных движений (финтов). Легкая Атлетика: Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (технике передачи эстафетной палочки, старту на различных этапах, передачи в зоне коридора на максимальной скорости, в целом). Настольный теннис: Совершенствование серийных ударов в движении в настольном теннисе.	2	3

	Фитнесс: Изучение шагов и связок степ-аэробики. Оздоровительная физическая культура: Прикладная гимнастика - Упражнения лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. (циклические Объяснение, показ упражнений, дыхательные упражнения). /Пр/		
1.14	Атлетическая гимнастика:Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Правила подбора веса штанги и гантелей. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления на занятиях бадминтоном. Баскетбол:Сущность спортивных игр (на примере баскетбола) и их место в системе физического воспитания. Волейбол: Сущность спортивных игр (на примере волейбола) и их место в системе физического воспитания. Общая физическая культура: Выполнение СБУ для освоения техники бега на длинные дистанции. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы, координации. Ритмическая гимнастика: Средства, методы и организация занятий ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике. Футбол: Сущность спортивных игр (на примере футбола) и их место в системе физического воспитания. Легкая атлетика: Анализ техники легкоатлетических прыжков (прыжка в длину с разбега; тройного прыжка; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп»). Настольный теннис: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции по средствам настольного тенниса. Фитнес. Дыхание во время физической нагрузки. /Ср/	30	2
1.15	Атлетическая гимнастика: Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения. Классификация и анализ упражнений, используемых в процессе занятий. Техника выполнения упражнений. Бадминтон: Простейшие методики самооценки работоспособности и утомления на занятиях бадминтоном и применения средств физической культуры для их коррекции. Баскетбол: Эволюция правил игры и история развития баскетбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Волейбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере волейбола).Сущность спортивных игр (на примере волейбола) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры волейбола. Общая физическая культура: Подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений на развитие мышц спины, брюшного пресса, ног, рук. Ритмическая гимнастика: Средства, методы и организация занятий ритмической гимнастикой. Спортивная гимнастика: Особенности выполнения гимнастических упражнений на отдельных видах многоборья. Футбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере футбола). Сущность спортивных игр (на примере футбола) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры в футбол. Легкая атлетика: Анализ техники беговых видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега, барьерного бега и бега с препятствиями). Настольный теннис: Простейшиеметодикисамооценкиработоспособности,усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции по средствам настольного тенниса. Фитнес: Дыхание во время физической нагрузки. Оздоровительная физическая культура: Причины травматизма на занятиях «Элективный курс по физической культуре и спорту». Меры по профилактике травматизма на занятиях различной направленностью. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны). Основы техники прыжка в длину с разбега способом	30	3

	«согнув ноги» (фазы). /Ср/		
1.16	2. Атлетическая гимнастика:Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Бадминтон: Применения средств бадминтона для коррекции работоспособности, усталости, утомления. СИТ Баскетбол:Сравнение мужского и женского баскетбола: стиль, динамика, восприятие Волейбол:Психология командной игры: как волейбол учит взаимодействию Общая физическая культура: Выполнение ОРУ, СБУ на месте и в движении, у опоры, с предметами и без предметов. Подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие и средние дистанции. Упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы Ритмическая гимнастика: Особенности занятий ритмической гимнастикой с занимающимися разного возраста и уровня физической подготовленности. СИТ Спортивная гимнастика: Гимнастическая терминология. Термины акробатических упражнений, опорных прыжков и упражнений на снарядах. СИТ Футбол:Развитие женского футбола: вызовы и достижения Легкая атлетика: Анализ техники легкоатлетических прыжков (прыжка в длину с разбега; тройного прыжка; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп»). СИТ Настольный теннис: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции по средствам настольного тенниса. СИТ Фитнес. Основы функциональности упражнений /Ср/	30	2
1.17	Атлетическая гимнастика:Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Бадминтон: Характеристика бадминтона и его место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры бадминтона. Баскетбол:Эволюция правил игры и история развития баскетбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье. Волейбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в базовых спортивных играх (на примере волейбола). Сущность спортивных игр (на примере волейбола) и их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники и тактики игры волейбола. Общая физическая культура: Комплексы ОРУ, СБУ на месте и в движении, у опоры, с предметами и без предметов. Комплексы упражнений на развитие мышц спины, брюшного пресса, ног, рук. Подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие и средние дистанции. Ритмическая гимнастика: История развития, средства и организация занятий ритмической гимнастикой и эволюция ритмической гимнастики. Спортивная гимнастика: Сущность спортивной гимнастики и ее место в системе физического воспитания Футбол: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыкамив базовых спортивных играх (на примере футбола). Легкая атлетика: Анализ техники беговых видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега, барьерного бега и бега с препятствиями). Настольный теннис: Настольный теннис как наука движения: техника, биомеханика, результат. Классификация и анализ техники и тактики игры волейбола. Фитнес. Основы спортивного питания /Ср/	26	1
	Раздел 2. Общая физическая подготовка		
2.1	1. Атлетическая гимнастика:Комплекс упражнений на координационной лестнице. Комплексы упражнений с набивными мячами. Бадминтон: Комплекс скоростно-силовых упражнений бадминтониста. Упражнений с теннисным мячом, броски одной рукой в цель. Баскетбол: Способствовать развитию координации по средствам баскетбола. Волейбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам волейбола. Общая физическая культура: Подвижные игры и легкоатлетические эстафеты на развитие	2	1

	ловкости, быстроты и силы . Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП под музыкальное сопровождение для всех основных мышечных групп. Спортивная гимнастика: Комплексное воспитание физических качеств и двигательных способностей методом круговой тренировки. Футбол: Способствовать воспитанию быстроты реакции по средствам футбола. Легкая атлетика: Комплекс беговых упражнений. Настольный теннис: Комплекс прыжковых упражнений по средствам настольного тенниса. Фитнес. Коррекция осанки /Пр/		
2.2	1. Атлетическая гимнастика:Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Бадминтон: Комплекс прыжковых упражнений через препятствия разной высоты Баскетбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам баскетбола. Волейбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Общая физическая культура: Комплексы упражнений с набивными мячами. Эстафеты на развитие силы со специальным инвентарем. Подвижные игры на развитие выносливости, быстроты, координации. Ритмическая гимнастика: Комплекс ОФП для развития физических качеств с использованием степ платформ. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств. Футбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам футбола. Легкая атлетика: Комплекс прыжковых упражнений. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития быстроты реакции. Фитнес. Функциональный тренинг /Пр/	2	2
2.3	2. Атлетическая гимнастика:Комплекс прыжковых упражнений по средствам атлетической гимнастики. Комплекс упражнений на координационной лестнице. Бадминтон: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Баскетбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Волейбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Общая физическая культура: Комплексы прыжковых, игровых упражнений по средствам легкой атлетики, гимнастики, фитнеса.Прыжки через скакалку. Спортивные, учебные игры на дальнейшее развитие физических качеств Ритмическая гимнастика: Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук, спины, живота, приводящих и отводящих мышц ног; развития подвижности тазобедренных, плечевых суставов и позвоночника; повышения эластичности мышц бедра, подколенных сухожилий Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовых качеств и силовой выносливости. Футбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Легкая атлетика: Комплексы упражнений с набивными мячами. Настольный теннис: Комплексы упражнений с набивными мячами. Фитнес. Стретчинг /Пр/	2	2
2.4	1. Атлетическая гимнастика:Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Бадминтон: Составить комплекс упражнений для развития силы мышц всего тела. ДЗ Растягивающие упражнения бадминтониста. СИТ Баскетбол: Комплекс прыжковых упражнений по средствам баскетбола. Волейбол: Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. Общая физическая культура: Комплексы упражнений с гимнастическим инвентарем. Встречные, круговые эстафеты на развитие физических качеств. Подвижные игры, игровые упражнения. Ритмическая гимнастика: Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук, ног и спины. Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силовых качеств и гибкости. Футбол: Комплексы упражнений с набивными мячами. Легкая атлетика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития быстроты реакции. Фитнес. Пилатес, хореография /Пр/	2	3

2.5	2. Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений для развития мышц пресса и спины. Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Бадминтон: Комплекс специально-беговых и прыжковых упражнений бадминтониста. Упражнения специальной физической и двигательной подготовки в бадминтоне. Баскетбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Волейбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Общая физическая культура: Спортивные, учебные игры на дальнейшее развитие физических качеств. Ритмическая гимнастика: Круговая тренировка с упражнениями для развития силы, гибкости, прыгучести, координационных способнбостей и общей выносливости Спортивная гимнастика: Воспитание и совершенствование силы, силовой выносливости и гибкости методом круговой тренировки. Футбол: Комплекс упражнений на координационной лестнице. Легкая атлетика: Комплекс упражнений для развития мышц ног. Настольный теннис: Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Фитнес. Йога /Пр/	2	3
2.6	1. Атлетическая гимнастика:Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и ног. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. СИТ Бадминтон: Составление простейших комплексов, направленных на развитие ведущих физических качеств бадминтониста. Баскетбол:Баскетбол как инструмент социальной интеграции молодежи Волейбол:Сравнение правил и динамики игры в классическом и пляжном волейболе Общая физическая культура: Спортивные игры, основные правила игр. Судейство. Жестикуляция судей. Ритмическая гимнастика:Средства и методы развития отдельных двигательных способностей на занятиях ритмической гимнастикой. СИТ Спортивная гимнастика: Составление комплексов ОФП для начинающих заниматься спортивной гимнастикой.ДЗ Футбол:Футбол в цифровую эпоху: VAR, аналитика и виртуальные тренировки Легкая атлетика: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. СИТ Настольный теннис: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. СИТ Фитнес. Дыхательные гимнастики /Ср/	27	2
2.7	Атлетическая гимнастика: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Бадминтон: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности. Физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Баскетбол: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Волейбол: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Общая физическая культура: Самостоятельное выполнение ОРУ, СБУ на месте и в движении, у опоры, с предметами и без предметов Ритмическая гимнастика: Средства и методы развития отдельных двигательных способностей на занятиях ритмической гимнастикой СИТ Спортивная гимнастика: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Футбол: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Легкая атлетика: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Настольный теннис: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Фитнес: Физическое качество «сила» (выносливость) и особенности их развития.	30	1

	Оздоровительная физическая культура: Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений). Методика развития ловкости (средства, условия выполнения упражнений). /Ср/		
2.8	2. Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса, плечевого пояса, брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц Бадминтон: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. СИТ Баскетбол: Влияние спортивных игр на развитие эмоционального интеллекта Волейбол: Спорт и нейронаука: как мозг реагирует на командную игру Общая физическая культура: Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств Спортивные и подвижные игры, основные правила игр. Ритмическая гимнастика: Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов разных профилей (по выбору студента с учетом направления и профиля профессионального образования. СИТ Спортивная гимнастика: Интегральная подготовка в спортивной гимнастике. СИТ Футбол: Сравнение ритуалов перед игрой в волейболе, баскетболе и футболе Легкая атлетика: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- прикладной физической подготовки. СИТ Настольный теннис: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- прикладной физической подготовки. СИТ Фитнес. Физическое качество «гибкость» и особенности ее развития /Ср/	26	3
2.9	1. Атлетическая гимнастика: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. ДЗ Бадминтон: Составить комплекс упражнений, направленных на овладение простейшими техническими приемами. ДЗОрганизация игры в бадминтон по упрощенным правилам. СИТ Баскетбол: Спорт и здоровье: влияние регулярных тренировок на психику и тело. Волейбол: Технологии в волейболе: от видеоповторов до умных мячей Общая физическая культура: Подводящие игровые упражнения, эстафеты и подвижные игры для развития физических качеств. Ритмическая гимнастика: Содержание занятий ритмической гимнастикой силовой и аэробной направленности. Составить комплексы из 10-12 упражнений. ДЗ. Спортивная гимнастика: Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами спортивной гимнастики. Составить комплекс. ДЗ Футбол: Игровые симуляторы: как FIFA, NBA 2K и VolleyballChallenge влияют на восприятие спорта Легкая атлетика: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. СИТ Настольный теннис: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. СИТ Фитнес. Физическое качество «ловкость» и особенности ее развития /Ср/	27	3
2.10	2. Атлетическая гимнастика:.Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой. Бадминтон:Упражнения специальной физической подготовки в бадминтоне. СИТ Баскетбол:Влияние медиа на популярность волейбола, баскетбола и футбола Волейбол:Сравнительный анализ командных стратегий в волейболе, баскетболе и футболе Общая физическая культура: Подводящие игровые упражнения, эстафеты и подвижные игры для развития физических качеств. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. Ритмическая гимнастика: Составление комплексов упражнений силовой направленности. ДЗ Спортивная гимнастика: Составление простейших комплексов, направленных на развитие основных физических качеств гимнаста.СИТ Футбол:Как разные виды спорта формируют физические и психологические качества	26	2

	личности (акцент на футболе) Легкая атлетика: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. СИТ Настольный теннис: Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития. Составление простейших комплексов, направленных на развитие жизненно необходимых физических качеств. СИТ Фитнес. Физическое качество «выносливость» и особенности ее развития /Ср/		
	Итого:	**328**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Атлетическая гимнастика:

Ерёмина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926 – ISBN 978-5-94839-289-9.

Организация занятий по атлетической гимнастике : учебное пособие для вузов : [16+] / В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов, А. Г. Ефремов [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва : Дело, 2019. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612552. – ISBN 978-5-7749-1472-2.

Бадминтон:

Бадминтон и методика преподавания: Учебно-методическое пособие / Сост.: Т.Н. Чебан, О.И. Самолюк, Шишкану А.Н., Спивак И.А., Мамков О.М., Скубий Ю.А.; Д.А. Кольцов. ПГУ им. Т.Г. Шевченко, факультет физической культуры и спорта, кафедра спортивных игр. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2023. – 102 с. – (электронное издание). http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Badminton i metodika prepodavania.pdf

Камалиева Н.Ю. Бадминтон для начинающих: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Искаков, А.С. Шалавина. – Казань: Казанский университет, 2021 – 57 с. https://kpfu.ru/staff_files/F_719084450/uchebno_metodicheskoe_posobie_kamalieva.pdf

Баскетбол:

Официальные правила баскетбола 2024, утверждены Центральным Бюро ФИБА, Мис, Швейцария 26 апреля 2024 г. Версия 1.0 https://www.vgifk.ru/sites/default/files/departmentdocs/oficialnye_pravila_basketbola_2024_1.0.pdf

Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учебное пособие / Л.В. Бухтоярова, В.Н. Шершунова, Э.Р. Залялова, М.Б. Попова – Казань: Казанский университет, 2022. – 126с. https://kpfu.ru/staff_files/F_873361698/UChEBNOE_POSOBIE_PO_BASKETBOLU___kopiya.pdf

Волейбол: Новые физкультурно-спортивные виды спортивных игр: учебнометодическое пособие для студентов ФФКиС/ Сост.: М.А. Мякинина, Т.Н. Чебан, О.М. Мамков, А.А. Диденко, О.И. Самолюк, А.Н. Шишкану – Тирасполь.: Изд-во ООО «Теслайн», 2022. – 108 с. http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Ucebnoe%20posobie%20po%20NFSVvSI%202022%20Makinina%20Ceban%20Mamkov%20Didenko%20Samoluk%20Siskanu.pdf

Волейбол: ошибки, их причины и методика исправления: Учебно-методическое пособие/Сост.: А.Н. Шишкану, Т.Т. Чекате, В.В. Мазур и др. – Тирасполь: Издательство Придн. ун.-та, – 2020. – 70с. http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Volejbol%20osibki%20ih%20priciny%20i%20metodika%20spravlenia%202020g.pdf

Общая физическая культура: Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, 2022 г. https://urait ru/bcode/488898

Ритмическая гимнастика:

1. Лисаевич, Е. П. Ритмическая гимнастика в вузе: практическое пособие / Е. П. Лисаевич, Т. А. Бусел, С. С. Хурбатов. – Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – 45 с. https://elib.gsu.by/bitstream/123456789/16924/1/РИТМИЧЕСКАЯ_ГИМНАСТИКА_В_ВУЗЕ.pdf

2. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студенток: учеб.-метод. пособие / И.А. Анохина, А.Ю. Горобий, Л.В. Яковлева, А.М. Кораблина. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», 2018. – 85 с. ttps://cchgeu.ru/upload/iblock/2cb/23pknvriin3286eydivgseihw57ijiii/Ritmicheskaya-gimnastika-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentok.pdf

Спортивная гимнастика:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Кнорус, 2013. – 312 с. – (Бакалавриат). http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/VM Barsaj VN Kurys IB Pavlov GIMNASTIKA 3 izdanie Bakalavriat 2013g.pdf

2. Гимнастика и методика преподавания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (уровень бакалавриата), профиль «Физическая реабилитация» /Сост.: В.В. Абрамова, С.В. Порядин, Е.С. Федотова. – Тирасполь, 2021. – 254 с. http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Gimnastika i metodika prepodavania.pdf

Футбол: Спортивные игры: Тех¬ника и тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/ Под ред.

Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, 2002 г.

Теоретико-методологические аспекты подготовки футболистов: учеб. Пособие/ Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В, 1997 г.
Легкая атлетика:
Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – 4-е изд. Перераб. и доп. – М.: Альянс, 2017 г. http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/38356bd838e736994725831a0011bf1c/$FILE/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD_1.pdf
Капсомун Н.Г. Легкая атлетика: учебное пособие – Тирасполь, 2020 г.
http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/Legkaa%20atletika.pdf
Настольный теннис:
Егорычева, Е.В. Методика обучения игре в настольный теннис [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Егорычева, И.А. Фатьянов ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ВПИ (филиал) ФГБОУ ВО ВолгГТУ. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 835 КБ). – Волжский, 2021. – Режим доступа: http://lib.volpi.ru. – Загл. с титул. экрана. ISBN 978-5-9948-4055-9 http://lib.volpi.ru:57772/csp/lib/PDF/676379422.pdf
Начальное обучение игре настольный теннис./ Составители: Нуруллин И.Ф., Ряузов В.Г., Свиригина Л.А., – Казань: КФУ, 2014, – 63 с. https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21520/21_000_000552.pdf
Фитнес: Физическая культура. Фитнес : учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с. ISBN 978-5-7307-1238-6 https://www.rea.ru/~file/121032/346+%D0%A8%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0+%D0%B8+%D0%B4%D1%80.+%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.+%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81.pdf
Оздоровительная физическая культура:
Прошляков В.Д. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для СПО / В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин .- 2-е изд., стер.- Санкт-Петербург: Лань, 2025, - 116 с. – Текст : непосредственный.
https://reader.lanbook.com/book/505395?demoKey=0f4b19f0fd50ef6dacb6c86e85044fa8#2

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
2	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнесс – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
3	К.2 - 123 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
4	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».
Для студентов всех учебных отделений основным критерием получения зачета является улучшение показателей тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке в процессе всего периода обучения с учетом

индивидуальных особенностей каждого студента. К сдаче зачета могут быть допущены студенты, посетившие не менее 70% занятий. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем.
Студенты приходят на практические занятия в спортивной форме и спортивной обуви. Студенты без спортивной формы к занятиям не допускаются. Перед началом практических занятий студенты усваивают правила по безопасности на занятиях и расписываются в ведомости. В течение семестра студенты выполняют учебно-тренировочную нагрузку в соответствии с программой и с учетом индивидуальных особенностей с целью освоения умений и навыков в различных физических упражнениях.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

ВОПРОСЫ
к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту для обучающихся I курса
во 2 семестре

Атлетическая гимнастика
1.Структура, содержание и организация занятий атлетической гимнастикой. Методика развития силовых качеств.
2.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
3.Планирование нагрузки на занятиях. Индивидуализация занятий.
4.Типовые комплексы упражнений.
5.Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.
6.Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Меры профилактики травматизма.
7.Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы.
8.Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.
9.Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги.
10.Техника выполнения упражнений для мышц спины.
11.Техника выполнения упражнений для мышц груди.
12.Техника выполнения упражнений для мышц бедра.

Бадминтон
1. Возникновение и этапы развития игры бадминтон.
2. Развитие бадминтона в ПМР.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Виды стартовых стоек, хват ракетки,техника перемещений и остановок в бадминтоне и методика обучения.
6. Анализ техники выполнения короткой подачи снизу различными способами и методика обучения.
7. Анализ техники выполнения высоко-далекой подачи снизу и методика обучения.
8. Анализ техники выполнения атакующих ударов сверху, различными способами и методика обучения.
9. Анализ техники выполнения приема волана у сетки различными способами (сверху, снизу) и методика обучения. Правила.
10. Состав судейской бригады. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей.

Баскетбол
1. Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
2. Возникновение баскетбола.
3. Передачи мяча в баскетболе. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
4. Способы проведения соревнований (система розыгрыша) в баскетболе.
5. Положение о проведении соревнований по баскетболу.
6. Анализ техники остановок. Методика обучения остановкам в баскетболе.
7. Взятие отскока в баскетболе. Анализ техники и методика обучения.
8. История развития баскетбола в ПМР.
9. Передачи мяча в движении. Методика обучения.
10. Жестикуляция судьи по баскетболу (пробежка, фол в нападении).
11. Накрывание мяча. Анализ техники и методика обучения.
12. Жестикуляция судьи по баскетболу. (пронос мяча, нарушение 3-х и 5-и секунд).
13. Анализ техники 3-х очкового броска. Методика обучения
14. Ведение мяча. Анализ техники и методика обучения.

Волейбол
1. Возникновение и этапы развития игры волейбол.
2. Развитие волейбола в ПМР.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Виды стартовых стоек, техника перемещений и остановок в волейболе и методика обучения.
6. Анализ техники выполнения передачи двумя руками сверху различными способами и методика обучения.
7. Анализ техники выполнения передачи двумя руками снизу и методика обучения.
8. Анализ техники выполнения подач различными способами и методика обучения.
9. Анализ техники выполнения приема подач различными способами (сверху, снизу) и методика обучения. Функции «Либеро». Правила.

10. Состав судейской бригады. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей.

Общая физическая подготовка
1. Определение понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физические качества», «физическая подготовка», «физическое совершенствование», «физическая подготовленность», «спорт».
2. Определение понятия «двигательные умения», «двигательные навыки», «физическое упражнение», «техника физического упражнения».
3. Техника безопасности на занятиях по общей физической культуре. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
4. Перечислить физические качества. Дать характеристику каждому качеству.
5. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе? Их краткая характеристика.
6. В чем существенная разница между спортом и физическим воспитанием? Между общей и специальной физической подготовкой?
7. Перечислите спортивные игры.
8. Влияние физических упражнений на организм человека. Основные положения методики закаливания.
9. Что такое спорт? Перечислить виды спорта, которые культивируются в вузе.
10. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу и в затылок друг за другом? Как называется расстояние между стоящими в шеренге?

Ритмическая гимнастика
1. История развития и эволюция ритмической гимнастики.
2. Средства ритмической гимнастики.
3. Методы обучения, применяемые на занятиях ритмической гимнастикой.
4. Методы развития физических качеств, применяемые на занятиях ритмической гимнастикой.
5. Способы проведения упражнений на занятиях ритмической гимнастикой.
6. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмической гимнастикой.
7. Структура занятия ритмической гимнастикой.
8. Содержание занятий ритмической гимнастикой со студентами вуза.
9. Особенности занятий ритмической гимнастикой с занимающимися разного возраста.
10. Особенности занятий ритмической гимнастикой с занимающимися разного уровня физической подготовленности.

Спортивная гимнастика
1. Сущность спортивной гимнастики и ее место в системе физического воспитания.
2. Влияние занятий спортивной гимнастикой на организм занимающихся.
3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике
4. Техника выполнения кувырков вперед и назад.
5. Техника выполнения размахиваниям на перекладине и брусьях.
6. Техника выполнения поворотов на бревне.
7. Фазы опорных прыжков.
8. Техника выполнения перемахов на к\м.
9. Техника выполнения соскоку махом назад.
10. Термины акробатических упражнений.

Футбол
1. Возникновение и этапы развития игры в футбол.
2. Развитие футбола в ПМР.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по футболу. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Техника перемещений виды ударов в волейболе и методика обучения.
6. Анализ техники выполнения передачи мяча внутренней частью стопы и методика обучения.
7. Анализ техники выполнения удара по мячу средней и внешней частью стопы и методика обучения.
8. Анализ техники выполнения удара передней частью стопы и методика обучения.
9. Анализ техники выполнения остановок мяча и методика обучения
10. Состав судейской бригады. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей.

Легкая атлетика
1. Возникновение и этапы развития легкой атлетики.
2. Развитие легкой атлетики в ПМР.
3. Правила соревнований по легкой атлетике.
4. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Причины травматизма.
5. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции.
6. Анализ техники бега на короткие дистанции.

7. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
8. Анализ техники эстафетного бега
9. Анализ техники бега с препятствиями.
10. Состав судейской бригады беговых видов легкой атлетики. Обязанности судей.

Настольный теннис
1. Возникновение и этапы развития игры настольный теннис.
2. Развитие настольного тенниса в ПМР.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Виды стартовых стоек, техника перемещений и остановок в настольном теннисе и методика обучения.
6. Анализ техники выполнения удара «толчок».
7. Анализ техники выполнения удара «подставка».
8. Анализ техники выполнения удара «накат» справа, слева).
9. Состав судейской бригады. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.Одиночная встреча.

Фитнес
1. Понятие и значение физической культуры в жизни человека.
2. Принципы формирования здорового образа жизни.
3. Режим дня, питание и его роль в тренировочном процессе.
4. Правила техники безопасности на занятиях.
5. Признаки утомления и переутомления, их профилактика.
6. Методы самоконтроля (пульс, частота дыхания, самочувствие).
7. Первая медицинская помощь при травмах.
8. Сила: средства и методы развития.
9. Выносливость: методы контроля и развития.
10. Гибкость: сущность, виды и методы развития.
11. Осанка и принципы ее формирования.

Оздоровительная физическая культура
1. Объясните технику низкого старта и значение стартового разбега при беге на короткие дистанции.
2. Назовите основные требования к технике старта и стартового разгона на средние и длинные дистанции.
3. Раскройте особенности техники эстафетного бега. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете?
4. Перечислите упражнения для развития скоростно-силовых качеств и укажите их значение в спорте.
5. Объясните технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. В чём различия?
6. Дайте характеристику нижней и верхней подаче. В чём их особенности и тактическое значение?
7. Опишите технику владения мячом и основные способы остановок игрока.
8. Объясните тактические приёмы нападения: «быстрый прорыв» и «раннее нападение».
9. Назовите основные нетрадиционные виды гимнастики (йога, аэробика) и их влияние на организм.
10. Объясните технику защитного удара снизу и его значение в игре.

ВОПРОСЫ
к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту для обучающихся II курса
в 4 семестре

Атлетическая гимнастика
1. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин.
2. Примерные тренировочные программы.
3. Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для старшеклассников. Примерные тренировочные программы.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
5. Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов. Примерные тренировочные программы.
6. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
7. Правила составления и ведения дневника самоконтроля.
8. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий.
9. Средства восстановления.
10. Классификация средств восстановления.
11. Уровни восстановления

Бадминтон
1. Анализ техники выполнения нападающего удара Смэш, в заданные зоны, его разновидностей и методика

обучения.
2. Анализ техники защитных действий в парном разряде, при различных игровых ситуациях и методика обучения.
3. Анализ техники выполнения ударам снизу, в заданные зоны, и методика обучения.
4. Разновидности подставки и сметания волана вдоль сетки и методика обучения.
5. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
6. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
7. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите, парный разряд при приеме нападающих ударов и методика обучения.
8. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении, парный разряд и методика обучения.
9. Характеристика индивидуальных тактических действий в одиночном разряде и методика обучения.
10. Характеристика индивидуальных тактических действий игры у сетки в нападении и методика обучения.

Баскетбол
1. Жестикуляция судьи по баскетболу (фолы).
2. Передача мяча одной рукой от плеча. Анализ техники и методика обучения.
3. Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
4. Разметка в баскетболе. (Площадка).
5. Передача и ловля мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
6. Разметка в баскетболе. (Конструкция).
7. Тактическое взаимодействие в нападении (2 игрока).
8. Броски мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
9. Тактическое взаимодействие в нападении (3 игрока).
10. Защитная стойка баскетболиста. Анализ техники и методика обучения.
11. Выбивание мяча. Анализ техники и методика обучения.
12. Виды зонной защиты в баскетболе.
13. Жестикуляция судьи по баскетболу (двойное ведение мяча, правило зоны).

Волейбол
1. Анализ техники выполнения нападающего удара различными способами, и его разновидностей и методика обучения.
2. Анализ техники защитных действий при различных нападающих ударах и методика обучения.
3. Анализ техники выполнения блокирования (одиночного, группового) и методика обучения.
4. Разновидности страховки (страховка за блоком, страховка нападающего, самостраховка при нападении и блокировании, страховка в приеме подачи и нападающих ударов) и методика обучения.
5. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
6. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите в приеме.
7. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите при приеме нападающих ударов и методика обучения.
8. Характеристика индивидуальных тактических действий при блокировании и методика обучения.
9. Характеристика индивидуальных тактических действий при страховке своих нападающих и методика обучения.
10. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении и методика обучения.

Общая физическая подготовка
1. Определение понятия «общая физическая подготовка».
2. Раскрыть понятие «здоровье» и его виды.
3. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?
4. Перечислить виды двигательной активности и их характеристика.
5. Дать определение понятиям: обще-развивающие упражнения, специально-беговые, прыжковые упражнения.
6. Основатель Олимпийских игр. Символика. Девиз.
7. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
8. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
9. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них.
10. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать?

Ритмическая гимнастика
1. Основные правила подбора музыкального сопровождения для комплексов ритмической гимнастики
2. Средства развития силы на занятиях ритмической гимнастикой.
3. Средства развития гибкости на занятиях ритмической гимнастикой.
4. Средства развития выносливости на занятиях ритмической гимнастикой.
5. Средства развития отдельных координационных способностей на занятиях ритмической гимнастикой.
6. Методы развития силы на занятиях ритмической гимнастикой.
7. Методы развития гибкости на занятиях ритмической гимнастикой.

8. Особенности развития выносливости на занятиях ритмической гимнастикой.
9. Содержание занятий ритмической гимнастикой силовой направленности.
10. Регулирование нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой.

Спортивная гимнастика
1. Значение хореографических упражнений в спортивной гимнастике.
2. Термины упражнений на снарядах.
3. Техника выполнения акробатических стоек.
4. Техника выполнения подъема разгибом.
5. Техника выполнения оборота вперед из упора верхом.
6. Техника выполнения оборота назад прогнувшись.
7. Техника выполнения переворота боком.
8. Техника выполнения опорных прыжков согнув ноги и ноги врозь.
9. Техника выполнения подъему махом назад на параллельных брусьях.
10. Техника выполнения стойке на плечах.

Футбол
1. Анализ техники выполнения удара внешней частью стопы , и методика обучения.
2. Анализ техники остановки мяча и методика обучения.
3. Анализ техники ведения мяча различными способами и методика обучения.
4. Разновидности обманных действий . финтов
5. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
6. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите
7. Характеристика индивидуальных тактических действий вратаря
8. Характеристика индивидуальных тактических действий нападающего
9. Характеристика индивидуальных тактических действий защитника и методика обучения.
10. Характеристика индивидуальных тактических действий полузащитника и методика обучения.

Легкая атлетика
1. Анализ техники прыжка в длину с разбега различными способами.
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
4. Анализ техники тройного прыжка.
5. Состав судейской бригады прыжковых видов легкой атлетики. Обязанности судей.
6. Подводящие упражнения для освоения технике прыжков в длину с разбега (отталкивание, полет, приземление).
7. Подводящие упражнения для освоения техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» (отталкивание, разбег, переход через планку, приземление).
8. Подводящие упражнения для освоения техники тройного прыжка (скачок, отталкивание, прыжок).
9. Специальная физическая подготовка в горизонтальных легкоатлетических прыжках.
10. Специальная физическая подготовка в вертикальных легкоатлетических прыжках.

Настольный теннис
1. Анализ техники подач мяча в настольном теннисе. Их разновидности.
2. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
3. Функции спортивной игры в настольный теннис: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
4. История возникновения и развития настольного тенниса.
5. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
6. Размеры теннисного стола, вес и размеры теннисного мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки для настольного тенниса.
7. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
8. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков
9. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
10. Розыгрыш очка. Костюм участника.

Фитнес
1. Гимнастика йогов: история, характеристика и организация занятий.
2. Пилатес: история, характеристика и организация занятий.
3. Стретчинг: история, характеристика и организация занятий.
4. Функциональный тренинг: история, характеристика и организация занятий.
5. Кардио-тренировки: виды и польза.
6. Силовые тренировки: принципы выполнения и подводящие упражнения.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка
8. Влияние физических нагрузок на основные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная).
9. Влияние физических нагрузок на основные системы организма (опорно-двигательный аппарат, нервная и гормональная системы)
9. Основные группы мышц и их работа.
10. Биомеханика движений: центр тяжести, углы в суставах при выполнении базовых упражнений, действия физических сил при выполнении физических упражнений.

Оздоровительная физическая культура
1. В чём особенности техники низкого старта и стартового разбега при беге на короткие дистанции?
2. Каковы основные отличия старта и стартового разгона при беге на средние и длинные дистанции?
3. Какие существуют способы передачи эстафетной палочки и их особенности?
4. Какие упражнения применяются для развития скоростно-силовых качеств в ОФП?
5. В чём различие техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе?
6. Каковы особенности техники нижней и верхней подачи в волейболе?
7. Какие основные стойки и перемещения применяются в баскетболе?
8. Какие существуют способы передач мяча в баскетболе и в чём их преимущества?
9. Каково значение прикладной гимнастики и ЛФК при заболеваниях дыхательной системы?
10. В чём заключаются основные приёмы игры в бадминтон: стойка, хватка ракетки и удары по волану?

ВОПРОСЫ
к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту для обучающихся III курса
в 6 семестре

Атлетическая гимнастика
1.Режимы питания.
2.Соотношение в пище белков, жиров, углеводов. Рекомендации по питанию.
3.Питание спортсменов в разные тренировочные циклы.
4.Составление диеты по питанию с учётом поставленных задач в тренировочном занятии.
5.Питание при подготовке к соревнованиям.
6.Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
7.Правила составления и ведения дневника самоконтроля.
8.Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий.
9.Средства восстановления.
10.Классификация средств восстановления.
11.Уровни восстановления.

Бадминтон
1. Характеристика тактико-технических действий в приеме короткой подачи и методика обучения.
2. Характеристика тактико-технических действий в приеме высоко-далекой подачи и методика обучения.
3. Характеристика тактико-технических действий в защите в парном женском разряде, при приеме нападающих ударов и методика обучения.
4. Характеристика тактико-технических действий в нападение в парном мужском разряде, и методика обучения.
5. Характеристика тактико-технических действий в нападении у сетки (подставка, сметание, откидка, добиванию волана) и методика обучения.
6. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении одиночный мужской разряд и методика обучения.
7. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении одиночный женский разряд и методика обучения.
8. Характеристика тактико-технических действий в защите и нападение (Микст) и методика обучения.

Баскетбол
1. Личная защита в баскетболе.
2. Раннее и позиционное нападение в баскетболе.
3. Передачи мяча в баскетболе. Анализ техники и методика обучения на примере двух способов.
4. Жестикуляция в баскетболе (пробежка и ее разновидности).
5. Штрафной бросок. Анализ техники и методика обучения.
6. Жестикуляция судьи по баскетболу (технический, неспортивный, дисквалифицирующий фолы).
7. Ведение 2 шага бросок одной рукой сверху. Анализ техники и методика обучения.
8. Взятие отскока в баскетболе. Анализ техники и методика обучения.
9. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Анализ техники и методика обучения.
10. Жестикуляция судьи по баскетболу. (прыжок с мячом, таим-аут, замена).
11. Предупреждение травматизма в баскетболе.
12. Правило 3, 8, 24 секунд в баскетболе.

13. Вырывание мяча. Анализ техники и методика обучения.

Волейбол
1. Характеристика групповых тактических действий в приеме подач и методика обучения.
2. Характеристика групповых тактических действий при блокировании и методика обучения.
3. Характеристика групповых тактических действий в защите при приеме нападающих ударов и методика обучения.
4. Характеристика групповых тактических действий при страховке своих нападающих и методика обучения.
5. Характеристика групповых тактических действий в нападении (взаимодействия связующего игрока и нападающего, нападающих между собой) и методика обучения.
6. Характеристика командных тактических действий в нападении (организация атаки через связующего игрока передней линии зоны 3) и методика обучения.
7. Характеристика командных тактических действий в защите (страховка углом вперед) и методика обучения.
8. Характеристика командных тактических действий в защите (страховка углом назад) и методика обучения.

Общая физическая подготовка
1. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической культуре?
2. Назовите средства закаливания?
3. Какое самое высокое спортивное звание?
4. В каких видах спорта нужна мишень?
5. История развития и правила судейства вида спорта (по выбору).
6. Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов.
7. Сколько игроков в командах по баскетболу, волейболу, футбол, теннис, бадминтон?
8. Назовите фигуры в шахматах.
9. Подвижные игры. Их характеристика и разновидность.
10. Как называется бег по пересеченной местности?

Ритмическая гимнастика
1. Значение, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
2. Нагрузка, ее направленность и компоненты на занятиях ритмической гимнастикой.
3. Развитие силы на занятиях ритмической гимнастикой со студентами.
4. Развитие гибкости на занятиях ритмической гимнастикой со студентами.
5. Развитие выносливости на занятиях ритмической гимнастикой со студентами.
6. Развитие координационных способностей на занятиях ритмической гимнастикой со студентами.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов разных профилей (по выбору студента с учетом направления и профиля профессионального образования) средствами ритмической гимнастики.
8. Комплексы ритмической гимнастики различной направленности.
9. Регулирование нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой.
10. Самоконтроль на занятиях ритмической гимнастикой.
11. Классический танец как компонент содержания занятий ритмической гимнастикой.
12. Характеристика, значение и терминология классического танца.
13. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Спортивная гимнастика
1. Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств.
2. Средства и методы воспитания силовых качеств.
3. Средства и методы воспитания гибкости.
4. Правила соревнований по спортивной гимнастике.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития.
6. Особенности судейства на в\у и о\п.
7. Особенности судейства на гимнастических снарядах.
8. Составить комбинацию вольных упражнений.
9. Составить комбинацию на одном из снарядов гимнастического многоборья.

Футбол
1. Характеристика групповых тактических действий в нападении и методика обучения.
2. Характеристика групповых тактических действий в защите и методика обучения.
3. Характеристика групповых тактических действий в защите взаимодействие защитников и вратаря и методика обучения.
4. Характеристика групповых тактических действий полузащитников и нападающих и методика обучения.
5. Характеристика групповых тактических действий в нападении и методика обучения.
6. Характеристика командных тактических действий в нападении (организация атаки) и методика обучения.
7. Характеристика командных тактических действий в защите (страховка) и методика обучения.

8. Характеристика командных тактических действий в защите.

Легкая атлетика
1. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).
2. Анализ техники метания диска.
3. Анализ техники толкания ядра.
4. Правила проведения соревнований по метаниям. Состав судейской бригады. Определение победителей.
5. Подводящие упражнения для освоения технике метания малого мяча (гранаты).
6. Подводящие упражнения для освоения технике метания диска.
7. Подводящие упражнения для освоения технике толкания ядра.
8. Классификация спортивных сооружений. Оборудование и инвентарь.
9. Разбивка и разметка спортивных площадок, стадионов на местности.
10. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в естественных условиях.

Настольный теннис
1. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
2. Судейская терминология в настольном теннисе.
3. Права и обязанности участников соревнований.
4. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
5. Основные термины настольного тенниса.
6. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий по настольному теннису.
7. Основные стилевые направления игры в настольный теннис.
8. Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии.
9. Тактика парной игры в настольном теннисе. Основные схемы и стратегии.
10. Методика обучение технике игры в настольный теннис.

Фитнес
1. Способы оценки уровня развития физических качеств.
2. Функциональный тренинг. Понятие, принципы. Пример функционального упражнения. Эффекты функциональной тренировки
3. Привести примеры трех упражнений для растягивания мышц задней поверхности бедра. Описать технику их выполнения.
4. Привести примеры трех упражнений для растягивания большой грудной мышцы. Описать технику их выполнения.
5. Привести примеры трех упражнений для растягивания квадрицепса. Описать технику их выполнения.
6. Привести примеры трех упражнений для растягивания широчайшей мышцы спины. Описать технику их выполнения.
7. Привести пример трех упражнений на развитие подвижности плечевого сустава. Описать технику их выполнения.
8. Привести пример трех упражнений на развитие подвижности позвоночника. Описать технику их выполнения.
9. Осанка: типы осанки. Алгоритм работы при измененной осанке.
10. Режим сна и бодрствования и его влияние на продуктивность тренировок.
11. Спортивная диета: основные принципы.

Оздоровительная физическая культура
1. Назовите основные особенности техники низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции.
2. Чем отличается техника старта и стартового разгона в беге на средние и длинные дистанции от коротких?
3. Какие существуют способы передачи эстафетной палочки и какие требования к ним предъявляются?
4. Перечислите основные упражнения ОФП для развития скоростно-силовых качеств.
5. В чём заключаются различия техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе?
6. Назовите технику выполнения нижней и верхней подачи в волейболе.
7. Какие основные стойки и перемещения применяются в баскетболе, и как они сочетаются с остановками?
8. В чём заключается значение лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы, и какие упражнения используются?
9. Какие основные технические приёмы применяются в бадминтоне (стойка, хватка ракетки, удары)?
10. Какие комплексы упражнений применяются в ОФП для развития физических качеств человека: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Практическая часть по текущему тестированию представлено в приложении

Тестовые задания
по дисциплине Элективный курс по Физической культуре и спорту
2 семестр

Атлетическая гимнастика:

1. Укажите базовые упражнения, используемые тренирующимися для развития мышц ног:
а) приседания
б) отжимание
в) подтягивание в висе

2. Какой принцип относится к спортивной тренировке:
а) принцип пассивных движений
б) принцип негативных движений
в) принцип активных движений

3. Выполнение упражнений с гантелями от 3 до 5 раз формируют:
а) развитие рельефа
б) выносливость мышц
в) силовые качества и способствуют росту мышц

4. Для формирования красивого тела применяют:
а) упражнения средней и высокой интенсивностью с минимальным отягощением
б) упражнения малой интенсивностью с минимальным отягощением
в) упражнения средней и высокой интенсивностью с максимальным отягощением

5. Какая борьба проводится одной рукой:
а) спортивная
б) вольная
в) армрестлинг

6. Что относится к силовому тренингу:
а) тяжелая атлетика
б) кроссфит
в) гиревой вид спорта

7. Физические упражнения, развивающие максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений:
а) культуризм
б) армрестлинг
в) пауэрлифтинг

8. Какие требования должны строго соблюдаться при комплектовании групп:
а) установленные требования по врачебному контролю
б) установленные требования по уровню СФП
в) установленные требования по уровню ОФП

9. Какое из направлений атлетической гимнастики, увеличивает объем отдельных мышечных групп:
а) культуризм
б) армрестлинг
в) пауэрлифтинг

10. Новичкам, впервые приступившим к занятиям, рекомендуется тренироваться:
а) не менее четырёх раз в неделю по 20-30 мин.
б) не менее трех раз в неделю по 20-30 мин.
в) не менее двух раз в неделю по 50 мин. — 1 ч.

Бадминтон:
1. Размер бадминтонной площадки для парной игры:
а) 24 х 12 м
б) 13,4 х 6,10 м
в)12,2 х 16 м
г) 16,5 х 8,2 м

2. Размер бадминтонной площадки для одиночной игры:
а)24 х 12 м
б) 13 х 7,5 м
в) 12,2 х 16,3 м
г) 13.4 х 5,18 м

3. Чтобы правильно выполнить нападающий удар «Смэш» по волану необходимо:
а)ударить по волану в самой высокой точке прямой рукой
б) ударить по волану в самой высокой точке согнутой рукой
в) ударить по волану в средней точке согнутой рукой

4. Какова высота сетки в бадминтоне:
а)1 м 45 см
б)1 м 64 см
в)1 м 55 см
г) 1м 24 см

5. Чтобы правильно выполнить короткую подачу необходимо:
а) Выполнить удар по волану открытой частью ракетки
б) Выполнить удар по волану закрытой частью ракетки
в)Подходят оба варианта

6. Чтобы правильно выполнить высоко-далекую подачу необходимо:
а) Выполнить удар по волану открытой частью ракетки, как можно выше и дальше в зону подачи
б)Выполнить удар по волану закрытой частью ракетки, как можно выше и дальше в зону подачи
в)Выполнить удар по волану с незначительной траекторией в зону подачи

7. Ошибкой при выполнение короткой подачи в бадминтоне будет:
а)Удар по волану выше уровня пояса
б)Удар по волану с прерывистым действием кисти
в) Волан не подан в зону подачи
г)Подбрасывание волана во время подачи
д)Всё перечисленное

8. Какие бывают игровые категории в бадминтоне:
а)Парная игра
б)Одиночная игра
в) Смешанная игра
г)Все перечисленное

9. Как определить победителя в сете в бадминтоне:
а) Тот, кто первым наберет 11 очков
б) Тот, кто первым наберет 15 очков
в)Тот, кто первым наберет 21 очко
г) Тот, кто первым наберет 18 очков

10. Сколько времени предоставляется игроку для выполнения подачи в бадминтоне:
А. 7с Б. 2с В. 3с Г.4с Д.5с

Баскетбол:
1. В каком году была придумана игра «баскетбол»:
а)1986 год
б)1905 год
в) 1891 год
г)1936 год

2. Кто «изобрёл» баскетбол:
а)Джеймс Нейсмит
б)Луи Чемберлен
в) Деметре Викелас
г) Джемс Коннолли

3. Как переводится слово «баскетбол»:
а) мяч в воздухе
б) корзина и мяч
в) мяч в корзине
г) игра с мячом

4. Где впервые зародилась игра «баскетбол»:
А. Америка

Б. Франция
В. Италия
Г. Россия

5. Сколько очков принесёт команде игрок, если мяч заброшен с 6-ти
метровой линии:
а)1 очко
б) 2 очка
в) 3 очка
г) 4 очка

6. Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами:
а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
г) XXII О.И. – Москва, 1980 год

7.Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
г) поворот, ведение, бросок в корзину, остановка

8.Время игры в баскетбол:
а) 4 периода по 10 минут
б) 3 периода по 8 минут
в) 4 периода по 12 минут
г) 6 периодов по 10 минут

9.Сколько человек играют на площадке:
а) 4
б) 5
в) 6
г) 11

10.При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола:
а) 7
б) 6
в) 5
г) 4

Волейбол:
1. Размер волейбольной площадки:
а) 24 х 12 м
б) 18 х 9 м
в) 16 х 9 м
г)16 х 8 м

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи:
а) 8 с
б) 10 с
в) 5 с
г) 3 с

3. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:
а) ударить по мячу прямой рукой
б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
в) подойти под мяч и сыграть за счет ног
г) ударить по мячу одной согнутой рукой

4. Какова высота сетки для мужчин:
а) 2 м 43 см
б) 2 м 64 см
в) 2 м 46 см

г) 2м 50 см

5. Какова высота сетки для женщин:
а) 2 м 20 см
б) 2 м 24 см
в) 2 м 34 см
г) 2 м 30 см

6. Амплуа игроков:
а) нападающий
б) подающий
в) связующий
г) центральный блокирующий

7. Ошибкой при подаче будет:
а) удар по неподвижному мячу
б) касание мячом сетки
в) касание мячом антенны
г) касание мячом линии на стороне соперника

8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?
а) нападающий
б) передающий
в) связующий
г) диагональный

9. Состав команды на площадке во время игры:
а) шесть игроков
б) двенадцать игроков
в) пять игроков
г) восемь игроков

10. В волейболе не используется способ подачи:
а) нижняя боковая
б) верхняя прямая
в)верхняя круговая
г) силовая в прыжке

Общая физическая культура:
1. Двигательное умение – это:
а) уровень владения знаниями о движениях;
б) уровень владения двигательным действием;
в) уровень владения тактической подготовкой.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
б) закаливающих, психологических и философских задач;
в) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

3. Временное снижение работоспособности принято называть:
а) напряжением;
б) утомлением;
в) передозировкой.

4. Что является основными средствами физического воспитания:
а) учебные занятия;
б) физические упражнения;
в) средства закаливания.

5. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим:
а) метания;
б) бег;
в) кувырки.

6. Одним из основных физических качеств является:

а) внимание;
б) сила;
в) здоровье.

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:
а) сила;
б) выносливость;
в) быстрота.

8. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика;
б) гимнастика;
в) современное пятиборье.

9. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:
а) подвижных и спортивных игр;
б) прыжков в высоту;
в) бега с максимальной скоростью.

10. Назовите основные физические качества:
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость.

Ритмическая гимнастика:
1. Звук – это …… колебание волн, распространенных в упругих средах (газах, жидкостях, упругих телах).
а) техническое
б) механическое
в) динамическое

2. Длительность звука – это…….его звучания.
а) продолжительность
б) совокупность
в) мелодичность

3. Такт – этоотрезок музыкального произведения
а) от одной сильной доли до следующей сильной доли
б) от одной ноты до следующей ноты

4. Волнообразные движения руками способствует выработке выразительности и
а) гибкости
б) пластичности
в) выносливости

5.Выполнение прыжка включает в себя:
а) фазу полета и приземления
б) подготовительную фазу, толчок, полет и приземление
в) полет с движением рук и ног.

6. При выполнении скачка приземление на
а) две ноги
б) толчковую ногу
в) маховую ногу

7. При выполнении прыжка со сменой ног впереди приземление выполняется на
а) на маховую ногу.
б) на толчковую ногу.
в) на две ноги.

8. Громкость звука – это
а) длительность его звучания
б) окраска звука
в) сила его звучания

9. Существуют……основных позиций ног.
а) 4
б) 5
в) 6

10. Поворот – это…….
а) вращательное движение вокруг горизонтальной оси
б) вращательное движение вокруг вертикальной оси
в) смена положения тела.

Спортивная гимнастика:
1. Что в переводе с древнегреческого означает слово «гимнос»:
а) сильный;
б) ловкий;
в) обнаженный;
г) здоровый.

2. В каком году спортивная гимнастика была включена в олимпийскую программу:
а) 1877;
б) 1896;
в) 1900;
г) 1894;
д) 1904

3. Основными средствами гимнастики являются:
а) физические упражнения;
б) гимнастические снаряды;
в) спортивные залы;
г) движения.

4. Гимнастические упражнения – это:
а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
б) такие двигательные действия, в которых координационные и иные двигательные способности проявляются в условиях строго регламентированной программы движения;
в) виды двигательных действий, направленных на улучшение телосложения и развитие физических качеств;

5. Избирательное воздействие гимнастических упражнений на организм осуществляется благодаря:
А. возможности точного регламентирования занятий;
Б. возможности изменения способов выполнения гимнастических упражнений;
В. возможности точного регулирования нагрузки;
Г. возможности подбора упражнений для разных частей тела и функций организма;
6. Причины травматизма в гимнастике – это:
а) безответственный учитель;
б) недисциплинированные дети;
в) несоблюдение правил поведения в гимнастическом зале, организации и методики проведения занятий, санитарно-гигиенических требований к эксплуатации залов и оборудования;
г) высокие гимнастические снаряды;
д) отсутствие отопления, вентиляции, душа.

7. Чем отличается кувырок от переката:
а) положением туловища;
б) направлением движения;
в) условиями опоры;
г) наличием переворачивания через голову;

8. Спортивные движения на коне-махи выполняются:
а) в упорах;
б) в висах;
в) в смешанных висах;
г) в смешенных упорах.

9. Начинать изучать размахивания на параллельных брусьях следует:
а) в упоре;

б) в упоре на руках;
в) в упоре на предплечьях.

10. Сколько фаз в опорных прыжках:
а) 5;
б) 7;
в) 4;
г) 10.

Футбол:
1. Размер футбольных ворот:
а) 7.32 х 2.44
б) 5.0 х 1.5
в) 6.0 х 4.0
г) 5.4 х 3.0

2. Сколько времени длиться футбольный матч:
а) 90 минут
б) 45 минут
в)60 минут
г) 50 минут

3. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе:
а) 7 метров
б) 9 метров
в) 11 метров
г) 12 метров

4. Количество замен разрешенных в официальном матче по футболу:
а) 3
б) 4
в) 5
г) 6

5. Сколько игроком должно быть на поле в одной команде:
а) 10
б) 11
в) 9
г) 8

6. Какого амплуа в футболе не существует:
а) нападающий
б) подающий
в) защитник
г) вратарь

7. Как называется игрок в футболе которому разрешено играть руками:
а) нападающий
б) полузащитник
в) вратарь
г) защитник

8. Как называется мировая футбольная ассоциация:
а) FIFA
б) FILA
в) KAPPA
г) FINA

9. Какую карточку показывает судья при удалении:
а) желтую
б) зеленую
в) красную
г) синяя

10. Главный атрибут бокового судьи
а) свисток
б) желтая карточка
в) флажок
г) красная карточка

Легкая атлетика:
1. К циклическим движениям относятся:
а) Прыжки, метания
б) Ходьба, гладкий бег.

2. Какие существуют виды бега:
а) барьерный, на время, эстафетный, кроссовый, гладкий
б) гладкий, кроссовый, с препятствиями, эстафетный
в) гладкий, с препятствиями, эстафетный

3. В беге на средние дистанции применяется старт:
а) средний (полунизкий)
б) низкий
в) высокий

4. К бегу на средние дистанции относится бег:
а) от 400 до 1500 м
б) от 500 до 1500 м
в) от 500 до 3000 м

5. К длинным дистанциям относятся дистанции:
а) от 3000 до 10 000 м
б) от 2000 до 10 000 м
в) от 5000 до 10 000 м

6. Стартовое ускорение в беге на средние и длинные дистанции происходит:
а) По прямой, с набором максимальной скорости.
б) По касательной к «бровке», с максимальной скоростью.
в) По касательной к «бровке», с оптимальной скоростью.

7. Во время финиширования спортсмен должен..
а) По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 1-3 м до финишной черты.
б) По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 10 м до финишной черты.
в) По возможности увеличить скорость, выполнить акцентированное движение ногой и рукой вперед за 1-3 м до финишной черты.

8. В беге на короткие дистанции применяется старт:
а) средний (полунизкий)
б) низкий
в) высокий

9. К бегу на короткие дистанции относится бег:
а) от 100 до 500 м включительно
б) от 100 до 400 м включительно
в) от 30 до 500 м включительно

10. Бег по дистанции в спринте происходит:
а) По дальней дорожке.
б) По своим дорожкам.
в) По общей дорожке, группой.

Настольный теннис:
1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса:
а) Китай
б) Япония
в) США
г) Англия

2. Кто распространил настольный теннис по всему миру:
а) пилоты
б) железнодорожники
в) моряки
г) автолюбители

3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта:
А) 1984
В)1988
Б) 1992
Г) 2000

4. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе:
а) азиатская
б) африканская
в) европейская
г) все выше перечисленные используются

5. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис:
а) 1936
б) 1940
в) 1938
г) 1933

6. Что такое сет или партия:
а)11 очков
б) 12 очков
в) 10 очков
г) 21 очко

7. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10:
а) преферанс
б) баланс
в) аванс
г) деберц

8. Из скольких сетов играется матч или встреча:
а) из одного сета
б) из 2-х сетов
в) из любого нечетного числа сетов
г) из 5 сетов

9. Диаметр мяча равен:
а) 38 мм
б) 36 мм
в) 34 мм
г) 40 мм

10. Высота сетки равна:
а) 15,25 см
б) 17,25 см
в) 14,25 см
г) 16,25см

Фитнес:
1. Какой вид физической активности используется для оценки выносливости сердечно-сосудистой системы:
а) Силовая тренировка
б) Кардио-тренировка
в) Гибкость
г) Быстрота

2. Что является одним из ключевых компонентов физической подготовки, отвечающим за способность быстро менять направление движения:
а) Равновесие
б) Сила
в) Ловкость
г) Быстрота

3. Какой тест может помочь оценить силу мышц брюшного пресса:
а) Тест на гибкость
б) Отжимания от пола
в) «Планка»
г) Бег на короткую дистанцию
Вопросы по питанию и фитнесу

4. Что следует сделать перед прохождением фитнес-тестов, чтобы получить более точные результаты:
а) Съесть калорийный завтрак
б) Выпить энергетический напиток
в) Избегать кофе, энергетиков и алкоголя за несколько часов до теста
г) Отказаться от еды на весь день
5. В какой период времени необходимо прекратить прием пищи перед фитнес-тестированием:
а) За час до теста
б) За несколько часов до теста
в) Прямо перед тестом
г) Завтрак можно пропустить

6. Какая из перечисленных целей не является основной целью занятий фитнесом:
а) Снижение массы тела
б) Формирование мышечного рельефа
в) Развитие мелкой моторики
г) Набор мышечной массы

7. Что такое «сушка» в контексте фитнеса:
а) Процесс похудения
б) Набор мышечной массы
в) Формирование рельефа мышц
г) Правильное распределение воды в организме

Оздоровительная физическая культура:
1. Что является основной задачей низкого старта:
а) Снизить энергозатраты на дистанции
б) Обеспечить максимальное ускорение в начале бега
в) Поддерживать равномерный темп.
г) Ускорить восстановление дыхания

2. Какое упражнение лучше всего развивает выносливость:
а) Подъём штанги
б) Темповая ходьба
в) Прыжки в длину
г) Метание ядра

3. Для правильной техники спортивной ходьбы необходимо:
а) Делать широкий шаг с полусогнутыми коленями
б) Совершать круговое движение таза
в) Поднимать колени высоко
г) Ставить стопу на носок

4. Какая работа рук считается правильной при спортивной ходьбе:
а) Прямые руки движутся медленно вдоль тела
б) Локти согнуты под углом около 90°
в) Руки не участвуют в движении
г) Руки совершают круговые движения

5. Какое упражнение наиболее эффективно развивает скоростно-силовые качества:

а) Прыжки в длину с места
б) Растяжка на шпагат
в) Упражнения на дыхание
г) Медленный бег

6. Что является главным условием правильной верхней прямой подачи:
а) Сильный удар по нижней части мяча
б) Мяч должен быть подброшен над головой на удобную высоту
в) Удар выполняется кулаком
г) Подача выполняется только с линии нападения

7.Что означает тактический приём «быстрый прорыв»:
а) Удар по мячу с дальней дистанции
б) Быстрое перемещение команды к кольцу соперника после подбора
в) Скрытая передача мяча через соперника
г) Длительное удержание мяча в нападении

8. Главная особенность йоги по сравнению с аэробикой заключается в том, что:
а) Йога развивает только силу
б) Йога направлена на дыхание, концентрацию и гибкость
в) Йога выполняется только с предметами
г) Йога предполагает быстрый ритм движений

9. Как выполняется защитный удар снизу:
а) По траектории сверху вниз
б) По мячу, находящемуся на уровне плеч
в) По волану, летящему низко, с подъёмом вверх
г) Ударом с разворота

10. Какое упражнение наиболее эффективно для развития гибкости:
а) Прыжки на скакалке
б) Наклоны вперёд с прямыми ногами
в) Подтягивания
г) Бег на месте

Тестовые задания по дисциплине
Элективный курс по Физической культуре и спорту
4 семестр
Атлетическая гимнастика:

1. Чем отличается Атлетизм от Атлетической гимнастики:
а) целью достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях
б) целью укрепления здоровья человека
в) целью достижения оздоровительно-развивающих качеств

2. Сколько занятий рекомендуется проводить в неделю:
а) проводится два учебно-тренировочных занятия
б) проводится три учебно-тренировочных занятия
в) проводится четыре учебно-тренировочных занятия

3. Кому можно заниматься атлетической гимнастикой:
а) только здоровым
б) молодым и пожилым
в) всем подготовленным

4. Для подростков 12-15 лет предусматривается создание отдельных групп, работающих по специальной программе, направленной на:
а) общую физическую подготовку
б) общую физическую и специальную подготовку
в) всестороннее физическое развитие

5. Правильность выполнения силового упражнения «римский стул»:
а) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.
б) Подъемы рук, выполняемые сидя, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.
в) Подъемы ног, выполняемые сидя, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.

6. При комплектовании групп должны строго соблюдаться установленные требования:
а) по желанию занимающегося
б) по врачебному контролю
в) по возрастной категории

7. Выполнение упражнений с гантелями от 9 до 10 раз позволяют поддерживать:
а) выносливость мышц
б) силовые качества и способствуют росту мышц
в) силовые показатели

8. В комплексе атлетической гимнастики должны быть упражнения:
а) только для плечевого пояса и рук, упражнения для мышц ног, в том числе движения в тазобедренных суставах
б) для плечевого пояса и рук, упражнения для мышц ног, в том числе движения в тазобедренных суставах и прыжки, упражнения для туловища и шеи упражнения для формирования осанки
в) только упражнения для формирования осанки

9. Результат атлетической гимнастики:
а) стремление людей иметь сильные и красивые мышцы
б) стремление людей расширять двигательные способности
в) стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру

10. Занятие атлетической гимнастикой начинается:
а) бега на месте
б) с ходьбы, легкого, не напряженного бега
в) бега по кругу

Бадминтон:

1. Начало игры в бадминтоне начинается:
а) С левой стороны игрового поля
б) С правой стороны игрового поля
в) С середины поля
г) С любого места площадки

2. Как правильно удерживать ракетку в бадминтоне:
а) Как молоток
б) Как отвертку
в) Как удобно
г) Все перечисленные способы

3. Укороченный удар на сетку применяется для:
а) нападения
б) защиты
в) изматывания соперника

4. Тактическим действием в нападении не является:
а) подача
б) подставка
в) смэш
г) добиванию волана

5. Аут считается, когда:
а) волан падает за пределами игрового корта и ограничительных линий (не касаясь их)
б) волан падает за пределами игрового корта и не касается участвующего в игре человека
в) волан касается сетки, стоек, или других конструкций
г) волан касается судью, или участвующего в игре человека

6. Какое минимальное количество игроков необходимо для начала одиночной партии в бадминтоне:
а) Один игрок
б) Два игрока
в) Три игрока
г) Четыре игрока

7. При каком счете объявляется перерыв («тайм-аут») в игре в бадминтон:
а) После набора одним из игроков 11 очков
б) Когда один из соперников набирает 20 очков
в)Каждый раз, когда разница в очках достигает пяти
г) Если судья решает, что матч затянулся

8. Кто имеет право заменить волан в ходе матча:
а) Только тренер команды
б) Судья, при согласии обоих игроков
в) Игроки по своему усмотрению
г) Капитан команды

9. Какой элемент экипировки является обязательным для каждого игрока на официальных соревнованиях:
а) Носки спортивного типа
б) Перчатки
в) Спортивная обувь с нескользящей подошвой
г) Шлем

10. Почему сетка должна находиться ровно посередине игровой площадки:
а) Для эстетического вида поля
б) Чтобы обеспечить равные условия для обеих сторон
в) Это требование технического регламента организации матчей
г) Из-за удобства судейства

Баскетбол:
1.Размеры баскетбольной площадки:
а) 9м. х 18м.
б) 14м. х 26м.
в) 12м. х 24м.
г) 10м. Х 25м.
2. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина):
а) 305 см.
б) 260 см.
в) 310 см.
г) 300 см.
3.Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
а) 30 сек.
б) 24 сек.
в) 20 сек.
г) 25 сек.
4.Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
а) 3 шага
б) 2 шага
в) 1 шаг
г) 0 шагов
5.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
а) 10 сек.
б) 8 сек.
в) 24 сек.
г) 15 сек.
6. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
а) 2
б) 3
в) 4
г) 5
7.Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 3 сек.
б) 5 сек.
в) 10 сек.
г) 7 сек.
8. Что такое персональная защита:
а) Каждый игрок защищает определённого соперника
б) Все игроки защищают одну зону
в) Центровой всегда у корзины

г) Игроки меняются позициями при каждом нападении

9. Что такое зонная защита:
а) Игроки защищают определённые зоны площадки
б) Каждый игрок преследует мяч
в) Игроки полностью блокируют мяч на половине поля
г) Только защитники стоят у корзины

10. Что такое технический фол:
а) Нарушение игроком правил поведения
б) Нарушение правил при броске
в) Нарушение правил при ведении мяча
г) Перехват соперника

Волейбол:
1. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:
а) только из-за трехметровой зоны в прыжке
б) с любого места площадки ниже верхнего края сетки
в) только из-за трехметровой зоны с места
г) с любого места площадки выше верхнего края сетки

2. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху:
а) четырехугольник
б) треугольник
в) круг
г) пятиугольник

3. Прямой нападающий удар применяется для:
а) передачи мяча
б) нападения
в) защиты
г) подачи мяча

4. Тактическим действием в нападении не является:
а) подача
б) передача
в) блокирование
г) нападение из 6 зоны

5. Мяч считается «за» когда он:
а) падает на поверхность полностью за пределами ограничительных линий (не касаясь их)
б) касается предмета за пределами площадки, или не участвующего в игре человека
в) касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами
г) касается игрока команды

6. Игрок какой зоны вводит мяч в игру:
а) первой
б) шестой
в) не имеет значения
г) пятой

7. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:
а) касание мячом сетки
б) удар одной рукой
в) касание рукой верхнего края сетки
г) касание мячом антенны

8. До какого счета играют в классический волейбол в каждой партии кроме 5-й:
а) до 15
б) до 21
в) до 25
г) до 11

9. Переход из одной зоны в другую выполняется:
а) произвольно
б) против часовой стрелки
в) по часовой стрелке
г) переход не выполняется вообще

10. Слово «волейбол» означает:
а) «летающий мяч»
б) «игра с мячом через сетку»

в) «игра в мяч»
г) «удар по мячу»

Общая физическая культура:
1.Что такое «Фальстарт»:
а) Толчок соперника в спину
б) Преждевременный старт
в) Задержка старта
г) Нежелание спортсмена бежать

2. Ведение мяча в футболе осуществляется:
а) Внешней частью подъема
б) Пяткой
в) Руками
г) Внутренней частью подъема

3. Какие фазы имеет прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:
а) Разбег, полет, приземление
б) Разбег, отталкивание, полет, приземление
в) Разбег, приземление
г) Разбег, отталкивание, полет

4. В чем заключается основная особенность элективного курса по физической культуре с профессиональной направленностью:
а) Направленностью к освоению спортивных успехов
б) Направленностью на укрепление здоровья
в) Направленностью на подготовку к избранной профессии
г) Направленностью на достижение результатов в спорте

5. Для определения уровня выносливости используют:
а) 12-минутный Тест Купера
б) Наклон вперед
в) Прыжок в длину с места
г) Бег 100м

6. Что входит в общую физическую подготовку:
а) Физические упражнения, которые направлены на развитие выносливости .
б) Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие организма.
в) Физические упражнения, которые направлены на развитие силы.
г) Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств.

7. Основным средством физической культуры являются:
а) Спортивный инвентарь и снаряды
б) Физические упражнения
в) Занятия физической культуры
г) Самостоятельные занятия физическими упражнениями

8. Гибкость это:
а) Способность выполнять разминочные упражнения неограниченное количество раз
б) Способность управлять своими чувствами и эмоциями
в) Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.
г) Способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояния.

9. Координация – это способность:
а) Управлять своими движениями в пространстве и времени
б) Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
в) Выполнять движения с большой амплитудой.
г) Перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

10. Быстрота – это способность:
а) Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения
б) Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени
в)Управлять своими движениями в пространстве и времени.

г)Противостоять утомлению и поддерживать работоспособность в течение длительного времени

Ритмическая гимнастика:
1.Наскок – выполняется махом одной и толчком другой ноги. Приземление осуществляется на
а) на одну ногу
б) на две ноги
в) на толчковую ногу.

2.После выполнения каких прыжков приземление осуществляется на две ноги:
а) прыжок шагом, прогнувшись
б) прыжок выпрямившись, наскок
в) прыжок с поворотом на 3600, подскок

3.Сколько существует позиций рук.
а) 4
б) 5
в) 6

4.При выполнении прыжка шагом приземление осуществляется на:
а) на маховую ногу
б) на толчковую ногу
в) на две ноги.

5.Затакт – это ……, с которого начинается музыкальное произведение (начинается со слабой доли).
а) законченный такт
б) неполный такт
в) музыкальный такт

6. Приставной шаг выполняется на:
а) один счет
б) два счета
в) три счета

7.Существуют следующие виды поворотов:
а) на носках, скрестно, на одной
б) прыжком, махом, стоя
в) вперед, назад.

8.Упражнения в равновесии можно разделить на:
а) упражнения стоя, сидя, на одной ноге
б) динамические, статические и смешанные
в) в полете и стоя.

9. В комплексе ритмической гимнастики упражнения выполняются:
а) поточно
б) слитно
в) раздельно
г) по кругу.

10. Структура занятия ритмической гимнастикой включает в себя:
а) две части
б) три части.
в) пять частей.

Спортивная гимнастика:
1.Гимнастическая терминология – это:
а) система терминов, правил их образования и применения, а также формы записи упражнения;
б) специальный язык гимнастов, понятный только им;
в) название упражнений, техника их выполнения и методика обучения.

2.Вращение вокруг грифа перекладины это:
а) кувырок;
б) оборот;
в) перекат;

г) переворот
3.Что учитывается при образовании терминов статических положений:
а) положение рук относительно туловища;
б) условия опоры;
в) направление движения;
г) положение тела;

4.Гимнастические упражнения делятся на:
а) силовые и маховые;
б) статические и маховые;
в) статические и динамические;
г) комбинированные;

5. Какой хват должен выполнить гимнаст при выполнении оборота вперед в упоре ноги врозь:
а) сверху;
б) снизу;
в) разный;
г) обратный.

6. На каком из гимнастических снарядов существуют такие понятия как «вход» и «выход»:
а) перекладина;
б) кольца;
в) параллельные брусья;
г) конь-махи.

7. В какой фазе при выполнении махового упражнения прикладываются максимальные усилия:
а) подготовительных действий;
б) решающих действий;
в) основных действий;
г) стратегических действий;

8. Как называется переход из виса в упор:
а) опускание;
б) подъем;
в) «выход»;

9. Какие упражнения не выполняются на параллельных брусьях:
а) маховые элементы;
б) статические элементы.
в) силовые элементы;
г) упражнения стретчинга

10. При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся:
а) одновременно;
б) поочередно;
в) в разные стороны.

Футбол:
1. В футболе гол считается забитым если мяч :
а) попал в перекладину
б) вышел в аут
в) не пересек линию ворот между стоек
г) полностью пересек линию ворот между стоек

2. Кто судит футбольный матч:
а) резервный судья
б) тренер
в) комментатор
г) арбитр

3. Как согласно правилам можно забивать мячи в футболе:
а) только ногами
б) головой
в) руками

г) ногами и другими частями тела кроме рук

4. Аут в футболе вводиться:
а) ногами
б) руками
в) головой
г) от груди

5. Цвет стоек ворот должен быть:
а) черный
б) красный
в) желтый
г) белый

6. Судья останавливает игру с помощью:
а) жестов
б) крика
в) свистка
г) табло

7. При игре рукой зашитника в своей штрафной назначается:
а) свободный удар
б) штрафной удар
в) спорный
г) пенальти

8. Родоначальниками современного футбола считаются:
а) США
б) Бразилия
в) Россия
г) Великобритания

9. В футболе переход игроков происходит:
а) произвольно
б) против часовой стрелки
в) по часовой стрелке
г) переход не выполняется вообще

10. Слово «футбол » означает:
а) «летающий мяч»
б) «нога мяч»
в) «игра в мяч»
г) «парящий мяч»

Легкая атлетика:
1. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:
а) 2 (перечислить)
б) 3 (перечислить)
в) 4 (перечислить)

2. В прыжках в длину с разбега участнику на подготовку попытки отводится:
а) 1 минута
б) 2 минуты
в) 1. 5 мин.

3. Глубина ямы для приземления в прыжках в длину и тройным:
а) 0. 5 м
б) 0. 3 м
в) 1 метр

4. В командных соревнованиях по прыжкам в длину каждый участник
получает право выполнить по:
а) 3 попытки

б) 6 попыток
в) 8 попыток

5. Техника тройного прыжка похожа на:
а) технику прыжка в высоту
б) технику прыжка в длину с разбега
в) технику прыжка с места

6. Отталкивание в прыжках в высоту производится:
а) ближней от планки ногой
б) дальней от планки ногой
в) двумя ногами

7. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:
а) на маховую ногу
б) на толчковую ногу
в) на обе
г) на лопатки

8. В прыжках в высоту участнику на подготовку попытки отводится:
а) 2 минуты
б) 1. 5 мин
в) 1 минута

9. В прыжках на каждой высоте спортсмен имеет право на:
а) 1 попытку
б) 2 попытки
в) 3 попытки

10. Какой флаг поднимает судья в прыжках в высоту, если попытка засчитывается:
а) Белый флаг
б) Желтый флаг
в) Красный

Настольный теннис:
1. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче:
а) на 10 см
б) не менее чем на 16 см
в) не менее чем на 20 см
г) менее 16 см

2. Высота сетки равна:
а) 15,25см
б) 17,25 см
в) 14,25см
г) 16,25 см

3. По сколько подач выполняет спортсмен:
а) по 1 подаче
б) по 3 подачи
в) по 2 подачи
г) по 4 подачи

4. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача:
а) через 2очка
б) через 6 очков
в) через 8 очков
г) через 4 очка

5. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации:
а) Объявить минутный перерыв
б) Поднять руку вверх для устранения помехи тем самым остановить игру
в) Показать желтую карточку игроку

г) Ничего не делать от которого прилетел мяч

6. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча:
а) красного
б) белого
в) зеленого
г) желтого

7. Какого цвета могут быть накладки у ракетки:
а) любого
б) только черного и красного
в) черного, красного, зеленого и синего
г) правилами это не регулируется

8. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами:
а) вообще не меняются
б) через 2 сета
в) через один сет
г) через 3 сета

9. Какова ширина стола:
а) 1,525 м
б) 1,7 м
в) 1,8 м
г) 1,95 м
10. Какова высота стола:
а) 80 см
б) 72см
в) 85 см
г) 76 см

Фитнесс:
1. Физические качества – это:
а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека:
в) комплекс способностей, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся:
а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов
в) бег, прыжки, метания, ходьба

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика
б) современное пятиборье
в) гимнастика

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей:
а) длительный бег до 25-30 мин.
б) прыжки со скакалкой
в) подтягивание в висе

5. Сила – это:
а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:
а) увеличение объема мышц
б) быстрый рост абсолютной силы
в) укрепление опорно-двигательного аппарата

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:
а) подвижных и спортивных игр
б) скоростно-силовых упражнений
в) прыжков вверх с места

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:
а) Подтягивания, отжимания
б) наклоны
в) подвижные игры

9.Что называют быстротой:
а) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

10. Какие упражнения развивают быстроту:
а) бег на длинные дистанции
б) отжимания
в) Соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

Оздоровительная физическая культура:
1. Основная цель низкого старта:
а) Экономия сил на дистанции
б) Быстрое ускорение в начале бег
в) Поддержание равномерного темпа
г) Развитие выносливости

2. Что важно при старте на длинные дистанции:
а) Максимальное ускорение с первых шагов
б) Равномерный разгон и плавный переход к дистанционной скорости
в) Прыжковые движения для набора темпа
г) Бег только по носкам

3. Главный элемент техники эстафетного бега:
а) Развороты корпуса
б) Передача эстафетной палочки
в) Прыжковые шаги
г) Длинный разбег

4.Какое упражнение развивает скоростно-силовые качества:
а) Подтягивания
б) Прыжки в длину с места
в) Махи руками
г) Медленный бег

5.Какая стойка используется чаще всего для передачи сверху:
а) Высокая, ноги прямые
б) Средняя стойка, ноги согнуты
в) Скрещенные ноги
г) С прямыми руками вдоль тела

6. Что необходима для правильного выполнения нижней подачи:
а) Удар по мячу кулаком с верху
б) Удар по мячу снизу прямой рукой
в) Подброс мяча над головой
г) Прыжок перед подачей

7.Что означает «остановка двумя шагами»:
а) Игрок делает два шага и бросает мяч в корзину

б) Игрок делает два шага и останавливается, сохраняя право на бросок передачу.
в) Игрок делает два шага и садиться в защитную стойку

8. Что такое персональная защита:
а) Каждый игрок защищает определённого соперника
б) Все игроки защищают одну зону
в) Центровой всегда у корзины
г) Игроки меняются позициями при каждом нападении

9. Что такое зонная защита:
а) Игроки защищают определённые зоны площадки
б) Каждый игрок преследует мяч
в) Игроки полностью блокируют мяч на половине поля
г) Только защитники стоят у корзины

10. Что такое технический фол:
а) Нарушение игроком правил поведения
б) Нарушение правил при броске
в) Нарушение правил при ведении мяча
г) Перехват соперника

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
по дисциплине Элективные курсы по физической культуре
и спорту для обучающихся III курса
в 6 семестре
Атлетическая гимнастика
1. Бодибилдинг:
А) система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой
Б) система упражнений, направленная на формирование гипертрофированной мускулатурой
В) система базовых упражнений, направленная на рельеф мускулатуры

2. Общая физическая подготовка создает необходимые условия (фундамент) для:
а) только для всестороннего физического развития
б) всестороннего физического развития и функциональных возможностей занимающихся
в) только для развития функциональных возможностей занимающихся

3. Правильность выполнения силового упражнения «баттерфляй»:
А) разведение одной руки с гантелей перед собой лежа
Б) разведение одной руки с гантелей перед собой стоя
В) разведение рук с гантелями перед собой лежа

4. Для роста мышечной ткани наиболее эффективно:
А) небольшие, но предельные отягощения, с которыми можно выполнять упражнения не более 10-12 раз подряд. Продолжительность работы от 30 до 60 с.
Б) достаточно большие, но непредельные отягощения, с которыми можно выполнять упражнения не более 10-12 раз подряд (диапазон от 6 до 15 повторений)
В) большие, и предельные отягощения, с которыми можно выполнять упражнения не более 5 раз подряд. Продолжительность работы от 30 до 60 с.

5. Выполнение упражнений с гантелями от 6 до 8 повторений развивают:
А) силовые качества и способствуют росту мышц
Б) выносливость мышц
В) развитие рельефа

6. Какой не должна быть тренировочная нагрузка на каждом занятии:
А) наибольший объем планируется на середину или конец недели
Б) не должна быть постоянной и наибольший объем планируется на середину или конец недели
В) наибольший объем планируется всегда на начало недели

7. Какое физическое качество развивает атлетическая гимнастика:
А) силу
Б) выносливость
В) скорость

8. В культуризме используются те же принципы и правила как в бодибилдинге, так ли это:
А) да
Б) только правила одинаковые
В) нет

9. Пауэрлифтинг состоит из:
А) жима штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед
Б) жима штанги стоя, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги из положения стоя вперед
В) жима штанги стоя, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед

10. Что называют атлетической гимнастикой:
А) основное средство развития ловкости
Б) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости
В) один из методов развития умственной активности

Бадминтон
1. Какой удар выполняется сверху и направлен вниз по диагонали?
А) Подача
Б) Пробивной удар (смэш)
В) Подрезка в третью зону
Г) Укороченный удар на сетку

2. По каким причинам судья может остановить игру?
А) Травма игрока
Б) Нарушение правил одним из участников
В) Проблемы с освещением или погодные условия
Г) Все перечисленные причины верны

3. Максимальное число ударов, которое разрешается одному игроку подряд, до касания земли воланом:
А) Без ограничения
Б) Один удар
В) Два удара
Г) Три удара

4. В какой стране были проведены первые Олимпийские соревнования по бадминтону?
А) Южная Корея
Б) Китай
В) Япония
Г) Великобритания

6. Где находится Международная федерация бадминтона (BWF)?
А) Малайзия
Б) Дания
В) Таиланд
Г) Швейцария

7. Какова длина ракетки для бадминтона:
А) До 68 см включительно
Б) 70 см включительно
В) 72 см включительно
Г) Нет ограничений по длине

8. При счёте 20:20, как определяется победитель сета?
А) Первый, кто набирает 21 очко
Б) Нужно выиграть с преимуществом в 2 очка
В) Игра продолжается до 30 очков, победитель тот, кто первым набрал 30 очков
Г) Игра завершается ничьей

9. Что является допустимым при подаче:
А) Волан задевает сетку и падает на половину соперника
Б) Волан не задевает сетку и падает в игровое поле соперника
В) Волан падает за пределы поля соперника
Г) Волан ударяется о потолок

10. Какой вид удара считается наиболее эффективным для завершения атаки в бадминтоне?
А) Драйв
Б) Смэш
В) Лоб
Г) Слайс

Баскетбол
1. Когда назначается штрафной бросок?
А) После нарушения правил командой соперника
Б) После тайм-аута
В) После каждого забитого
Г) При двойном ведении.

2. Что фиксируется в протоколе игры?
А) Счёт, фолы, замены, время
Б) Только счёт
В) Только фолы
Г) Только замены3

3. Как обозначается нарушение правил во время броска?
А) Фол в атаке
Б) Перехват
В) Блокировка
Г) Технический фол

4. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждом периоде?
А) сколько угодно
Б) шесть
В) три
Г) четыре

5. До какого счета играют период?
А) до 25
Б) до 15
В) до 7
Г) без ограничений

6. Что такое «двойное ведение»?
А) Ведение мяча двумя руками одновременно
Б) Одновременный дриблинг после паузы
В) Дриблинг и передача одновременно
Г) Бросок после ведения

7. Вес мужского баскетбольного мяча (7):
А) 500-530грамм
Б) 290-300 грамм
В) 320-330 грамм
Г) 567-650 грамм

8. Размеры площадки?
А) 24х15
Б) 26х1
В) 28х15
Г) 25х12

9. Сколько периодов играют в баскетбол?
А) 4 периода по 8 минут
Б) 4 периода по 10 минут
В) 2 периода по 20 минут
Г) 2 периода по 15 минут

10. Сколько должен получить персональных фолов игрок, чтобы его удали до конца игры?
А) 4

Б) 3
В) 1
Г) 5

Волейбол
1. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:
А) в первую зону
Б) в пятую зону
В) куда хочет
Г) в третью зону

2. В программу Олимпийских игр волейбол включили:
А) в 1964 году
Б) в 1952 году
В) в 1972 году
Г) в 1980 году

3. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?
А) 4, 3, 2
Б) 1, 2, 3
В) 6, 5, 4
Г) 3, 4, 5

4. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?
А) сколько угодно
Б) шесть
В) три
Г) четыре

5. До какого счета играют 5-ю партию?
А) до 25
Б) до 15
В) до 7
Г) до 11

6. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?
А) 3
Б) 2
В) 1
Г) 4

7. В волейбол играют мячом весом:
А) 260-280 грамм
Б) 290-300 грамм
В) 320-330 грамм
Г) 220-240 грамм

8. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?
А) касание мячом сетки
Б) заступ игрока задней линии
В) трехметровой линии при атаке выше верхнего края сетки
Г) двойное касание мяча

9. Ошибкой при выполнении второй передачи считается:
А) двойное касание мяча
Б) задержка мяча
В) передача мяча с низу
Г) передача одной рукой

10. Игроку «либеро» можно выполнять действие с мячом:
А) прием подачи с низу
Б) вторая передача мяча с верху из-за трехметровой линии для атаки
В) нападающий удар выше верхнего края сетки
Г) подача

Общая физическая подготовка
1. Достигнутый уровень в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных навыков и специальных испытаний в повседневной жизни – это
А) физическая культура личности;
Б) физическая культура;
В) физическое развитие.

2. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
А) прыжки со скакалкой;
Б) подтягивание в висе;
В) длительный бег до 25-30 мин.

3. Сила – это
А) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
В) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие".

4. Каковы причины нарушения осанки?
А) привычка держать голову прямо;
Б) привычка к неправильным позам;
В) слабая мускулатура

5. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
А) сохранение и укрепление здоровья;
Б) развитие физических качеств человека;
В) поддержание высокой работоспособности людей.

6. Какое из перечисленных качеств не является основным двигательным качеством:
А) гибкость;
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) ловкость;
Д) стройность;
Е) сила

7. Что такое общая физическая подготовка?
А) изучение психологии;
Б) работа с географическими информационными системами;
В) совокупность физических упражнений и тренировок, направленных на развитие различных физических качеств и поддержание общего уровня физической подготовки.

8. Физическая подготовка характеризуется:
А) улучшением физической формы, выносливости и силы через систематические тренировки;
Б) участием в творческих мастер-классах;
В) изучением медицинских наук и психологии.

9. Что такое растяжка?
А) упражнения для развития силы и выносливости;
Б) упражнения для гибкости тела;
В) упражнения для развития координации.

10. Под здоровым образом жизни понимают:
А) регулярные физические упражнения, здоровое питание и отсутствие вредных привычек;
Б) постоянное употребление жирной и жареной пищи;
В) отсутствие физической активности и постоянное пребывание в состоянии покоя.

Ритмическая гимнастика
1. Упражнения для развития силы на занятиях ритмической гимнастикой можно выполнять?
А) На тренажерах
Б) С гантелями
В) места и в движении

2. Что такое деми плие?
А) Мах ногой
Б) Наклон
В) Полуприседание
Г) Поворот

3. Что такое гран батман?
А) Мах ногой
Б) Наклон
В) Полуприседание
Г) Поворот

4. В какой части занятия по ритмической гимнастике применяют упражнения в расслаблении?
А) В подготовительной
Б) В основной
В) В заключительной

5. Как определить максимальную частоту сердечных сокращений при занятиях ритмической гимнастикой?
А) По формуле: 220 - возраст
Б) По секундомеру
В) По внешним признакам утомления
Г) По формуле: возраст + ЧСС в покое

6. Что такое общеразвивающие упражнения?
А) Простые движения отдельными частями тела, или их сочетания
Б) Движения, доступные всем занимающимся
В) Движения, с помощью которых можно стать сильным и красивым

7. Какие физические качества можно развивать на занятиях ритмической гимнастикой?
А) Силу, гибкость, координацию, выносливость
Б) Силу, красоту, смелость
В) Выносливость, силу воли, грациозность

8. По каким критериям определяется степень утомления занимающихся на занятиях ритмической гимнастикой
А) По внешним признакам и ЧСС
Б) По частоте дыхания и настроению
В) По ЧСС, наст роению и желанию заниматься

9. Упражнения классического танца можно применять на занятиях ритмической гимнастикой с целью развития?
А) Силы
Б) Силы и активной гибкости
В) Частоты одиночных движений
Г) Быстроты

10. Какие упражнения включают в занятия ритмической гимнастикой?
А) ОРУ сидя, стоя, лежа; прыжки, повороты, равновесия, простейшие акробатические упражнения
Б) упражнения на снарядах, прыжки, сальто
В) ОРУ, опорные прыжки, акробатические упражнения

Спортивная гимнастика
1. Условием воспитания физических качеств является:
А) наличие тренажерного зала;
Б) присутствие тренера или учителя по физической культуре;
В) определенное количество подходов и повторений (дозировка), соответствующее тому или иному методу развития физических качеств;
Г) соблюдение интервалов отдыха, характерных для различных методов развития физических качеств)

2. Гибкость – это:
А) подвижность в суставах;
Б) способность выполнять движения с большой амплитудой;
В) эластичность связок;
Г) растяжка;
Д) качество человека, благодаря которому его можно назвать «гуттаперчевым».

3. Метод круговой тренировки – это:
А) тренировка в зале, имеющем круглую форму, или на стадионе;
Б) воспитание физических качеств в рамках одного урока по физической культуре путем последовательного выполнения различных упражнений;
В) групповой способ организации занимающихся.

4. Сила – это:
А) способность человека проявлять большие мышечные усилия;
Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
В) физическое качество, которое делает из человека супермена;
Г) двигательная способность, дающая возможность человеку защищать слабых;
Д) качество, которое присуще только спортсмену-тяжелоатлету;
Е) нецивилизованная основа человеческих взаимоотношений.

5. Упражнения с преодолением веса собственного тела – это:
А) отжимания из упора лежа;
Б) поднимание штанги с весом, равным весу собственного тела;
В) приседания с партнером на плечах;
Г) подъемы и опускания (на гимнастических снарядах).

6. На занятиях, упражнения для воспитания силы и гибкости следует выполнять:
А) в начале основной части;
Б) в конце основной части;
В) в заключительной части.

7. Статические упражнения – это:
А) отжимания в упоре;
Б) поднимание штанги;
В) упоры и висы;
Г) подъемы и опускания;
Д) висы простые и смешанные.

8. Соревнования по гимнастике – это:
А) организованное шоу со спортивной направленностью;
Б) праздник молодежи, силы, красоты спортсменов;
В) неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса;
Г) школа обобщения спортивной практики, тренерского трудА)

9. Решающее значение в итоговой оценке за соревновательную комбинацию имеет:
А) качество исполнения;
Б) трудность элементов;
В) оригинальность композиции.

10. Критериями мастерства в спортивных видах гимнастики являются:
А) артистизм и чистота выполнения гимнастических упражнений;
Б) риск, оригинальность, виртуозность;
В) легкость, грациозность, красотА)

Футбол
1. Если гол забит из положения «вне игры» он…
А) засчитывается
Б) не засчитывается
В) назначается спорный
Г) назначается угловой

2. В программу Олимпийских игр футбол включили:
А) в 1900 году
Б) в 1952 году
В) в 1972 году
Г) в 1980 году

3. Футбольный клуб рекордсмен по количеству выигранных кубков «Лиги чемпионов»
А) Реал Мадрид
Б) Бавария Мюнхен

В) Ливерпуль
Г) Милан

4. Легендарный Лев Яшин играл на позиции
А) нападающего
Б) защитника
В) полузащитника
Г) вратаря

5. Перерыв между таймами в футболе составляет
А) 15 минут
Б) 19 минут
В) 25 минут
Г) 30 минут

6. При предьявленнии игроку красной карточки он…
А) Остается на поле
Б) Покидает поле и садится на скамейку запасных
В) Покидает поле не имея право находится с запасными
Г) идет на замену

7. В футбол играют мячом весом:
А) 410-450 грамм
Б) 290-300 грамм
В) 320-330 грамм
Г) 300-340 грамм

8. Матч в футболе начинается
А) с розыгрыша мяча в центре поля
Б) вбрасывания из за боковой
В) подачи углового
Г) штрафного удара

9. К футбольному термину относится слово
А) метание
Б) пробежка
В) подкат
Г) шпагат

10. Тренер имеет право
А) делать замены в команде
Б) покидать зону замены
В) кричать на судью
Г) нарушать дисциплинарные правила

Легкая атлетика
1. Задача в фазе держания снаряда:
А) Взять удобно
Б) Взять снаряд согласно правилам соревнований и эффективности выполнения финального усилия.

2. Исходное положение перед началом движения в метании малого мяча:
А) спиной к направлению метания
Б) лицом к направлению метания
В) левым боком к направлению метания

3. Метание малого мяча, гранаты, копья выполняется с разбега в форме:
А) скачка
Б) поворота
В) бега по прямой

4. Вес мяча для метания:
А) 50 гр.
Б) 150 гр.

В) 200 гр.

5. В метаниях после окончания выполнения попытки спортсмен должен выйти:
А) вперед по направлению движения
Б) остаться в секторе
В) назад за «усы» по отношению к направлению метания.

6. Какой разбег применяется в метании диска?
А) Скачок
Б) Поворот
В) Бег по прямой

7. Какое положение принимает спортсмен в фазе финального усилия в метаниях?
А) «Взведённого курка»
Б) «Натянутого лука»
В) «Сжатой пружины»

8. Какие метания выполняются с прямолинейного разбега?
А) Гранаты, копья, ядра
Б) Мяча, гранаты, копья
В) Копья, мяча, диска

9. Какой снаряд не относится к легкоатлетическим метаниям?
А) Ядро
Б) Малый мяч
В) Набивной мяч

10. Сколько попыток дается участнику соревнований по метанию малого мяча (гранаты)?
А) 1
Б) 2
В) 3

Настольный теннис

1. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
А) Кто первым наберет 5 очков
В) вообще не меняются
Б) кто первым наберет 7 очков
Г) кто первым наберет 6 очков

2. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?
А) может подавать первым
В) может отдать подачу противнику
Б) может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник
Г) Все выше перечисленное

3. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?
А) до разницы в одно очко
В) до разницы в два очка
Б) до разницы в три очка
Г) до разницы в четыре очка

4. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?
А) два
В) три
Б) один
Г) ни одного

5. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?
А) 30 сек
В) 1 мин
В) 1мин 30сек
Г) 2 мин

6. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?
А) через 2
В) через 4
Б) через 6
Г) через 8

7. Сколько сторон у мяча?
А) ни одной
В) две
Б) четыре
Г) шесть

8. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?
А) без вращения
В) с нижним вращением
Б) с верхним вращением
Г) с боковым вращением

9. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?
А) без вращения
В) с нижним вращением
Б) с верхним вращением
Г) с боковым вращением

10. Какова длина стола?
А) 3 м
В) 2,74 м
Б) 3,15 м
Г) 2, 5 м

Фитнес
1. Что такое выносливость?
А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

2. Какими методами лучше развивать выносливость?
А) Попеременный метод
Б) Тактический
В) Равномерный метод

3. На какие виды разделяют выносливость?
А) Главную, второстепенную
Б) Общую, специальную
В) Поточные

4. Какое тестовое задание служит для определения гибкости?
А) наклон вперед
Б) челночный бег
В) подтягивание на перекладине

5. Что называют гибкостью?
А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

6. Что такое ловкость?
А) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

7. Как называется метод с упражнениями, проводимых по «станциям»?
А) метод линейный

Б) метод поточный
В) Метод круговой тренировки.

8. Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц?
А) Гибкость.
Б) выносливость
В) сила

9. Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела?
А) гибкость
Б) Сила
В) ловкость

10. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости?
А) игра в волейбол
Б) прыжок с места

Оздоровительная физическая культура
1. Когда назначается штрафной бросок?
А) После нарушения правил командой соперника
Б) После тайм-аута
В) После каждого забитого
Г) При двойном ведении.

2. Что фиксируется в протоколе игры?
А) Счёт, фолы, замены, время
Б) Только счёт
В) Только фолы
Г) Только замены3

3. Как обозначается нарушение правил во время броска?
А) Фол в атаке
Б) Перехват
В) Блокировка
Г) Технический фол

4. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждом периоде?
А) сколько угодно
Б) шесть
В) три
Г) четыре

5. До какого счета играют период?
А) до 25
Б) до 15
В) до 7
Г) без ограничений

6. Что такое «двойное ведение»?
А) Ведение мяча двумя руками одновременно
Б) Одновременный дриблинг после паузы
В) Дриблинг и передача одновременно
Г) Бросок после ведения

7. Какое упражнение наиболее эффективно для развития выносливости?
А) Короткие прыжки
Б) Длинный равномерный бег
В) Подъем штанги
Г) Рывки на 20 метров

8. Размеры площадки?
А) 24х15
Б) 26х1
В) 28х15

Г) 25х12

9. Что является основой правильного передвижения в бадминтоне?
А) Скрещенные ноги
Б) Быстрый бег с наклоном вперед
В) Исходная стойка и легкие приставные шаги
Г) Медленный бег на носках

10. Сколько должен получить персональных фолов игрок, чтобы его удали до конца игры?
А) 4
Б) 3
В) 1
Г) 5

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Для допуска к зачету обучающемуся необходимо выполнить все формы текущего контроля и получить допуск к промежуточной аттестации.

Оценкой «зачтено» выставляется, если обучающийся показал достаточно высокий уровень теоретической подготовки, прошёл теоретическое и практическое тестирование с положительным результатом, демонстрирует навыки физической подготовленности, проявляет высокую активность на занятиях, регулярное посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации (не менее 70%).

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся показал низкий уровень теоретической подготовки, прошёл теоретическое и практическое тестирование с отрицательным результатом, не демонстрирует навыки физической подготовленности, не проявляет активность на занятиях, не регулярное посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации (менее 70%).

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич.
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.08 Введение в профессиональную деятельность

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Гамалицкая Галина Михайловна

Рабочая программа дисциплины
Введение в профессиональную деятельность

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Расширение представления обучающихся о тренерской деятельности, формирование профессиональной компетентности и культуры тренера-педагога в сфере спортивной деятельности, побуждение к самовоспитанию профессиональных качеств и способностей.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
4	Психология спорта
5	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
6	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
7	Психология развития
8	Патриотическое воспитание спортсменов
9	Основы массажа
10	Основы медицинских знаний
11	Гандбол и методика преподавания
12	Художественная гимнастика и методика преподавания.
13	Волейбол и методика преподавания
14	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
15	Методы исследовательской деятельности
16	Нетрадиционные виды гимнастики
17	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
18	Педагогическое мастерство тренера
19	Мониторинг физического состояния человека
20	Организация и проведение спортивных соревнований

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-1.1: Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

УК-1.2: Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.

УК-1.3: Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

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

УК-2.1: Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

УК-2.2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

УК-2.3: Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни.
УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.
УК-9: Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности
УК-9.1: Принимает базовые принципы экономического развития и функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике.
УК-9.2: Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски.
УК-10: Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности
УК-10.1: Понимает социально-экономические причины коррупции, принципы, цели и формы борьбы с проявлением коррупционного поведения.
УК-10.2: Идентифицирует и оценивает коррупционные риски, демонстрирует способность противо действовать коррупционному поведению.
ОПК-16: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
ОПК-16.1: Знает: основы принципа работы современных информационных технологий
ОПК-16.2: Умеет: использовать современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности
ОПК-16.3: Владеет: принципами работы современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. История спорта в лицах, событиях, достижениях.		
1.1	Введение в профессиональную деятельность. Виды деятельности. Их задачи и функции. /Лек/	2	1
1.2	Отношение древних философов к физическому здоровью. Олимпийские игры древности. Идеология спорта в жизнедеятельности людей. История спорта в университете. История факультета: кадровый состав, направления практической и научной деятельности.История развития спортивной деятельности человечества. /Ср/	14	1
	Раздел 2. Общая характеристика тренерской профессии.		
2.1	Подготовить сообщение на тему: «Мой кумир» интересные факты из его биографии и жизни. Путь к пьедесталу. /Пр/	2	1
2.2	Знаменитые трениры СССР и ПМР по различным видам спорта. /Ср/	16	1
	Раздел 3. Общая и профессиональная культура тренера.		
3.1	Положение соревнований. Его содержание и структура. Цели и задачи. Календарь соревнований. /Лек/	2	1
3.2	Нормативные документы, за которые несет ответственность тренерско-преподавательский состав, спортивных школ(СДЮШОР), школ дополнительного образования и общеобразовательных школ. Ведомственные награды. Особенности трудовой деятельности. /Ср/	16	1
	Раздел 4. Классики и новаторы в педагогической и спортивной деятельности.		
4.1	Провести мини соревнования по своему виду спорта. /Пр/	2	1
4.2	Психологические средства восстановления. Советская система подготовки тренеров по различным видам спорта. Зарубежные системы (немецкая, французская, американская и др.) подготовки тренеров по различным видам спорта. Современные системы (на примере китайской и др.), подготовки тренеров по различным видам спорта /Ср/	14	1
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Блинов, В. И. Введение в педагогическую деятельность : учебное пособие для вузов / В. И. Блинов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 129 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08088-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://web5.urait.ru/bcode/424219 (дата обращения: 21.11.2025).
2. Введение в профессиональную деятельность : учебник для вузов / В. А. Реймер, С. П. Князев, К. В. Жучаев, Е. А. Романькова ; под редакцией В. А. Реймер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 232 с. — ISBN 978-5-507-48569-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/385865 (дата обращения: 21.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Васильев, В. А. Введение в профессиональную деятельность : учебно-методическое пособие / В. А. Васильев, С. С. Исакова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 153 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/462368 (дата обращения: 21.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.Федотов, А. И. Введение в профессиональную деятельность : учебное пособие / А. И. Федотов. — Иркутск : ИРНИТУ, 2021. — 166 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/325202 (дата обращения: 21.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Введение в профессиональную деятельность : учебное пособие / В. С. Кудряшов, М. В. Алексеев, А. В. Иванов, А. А. Гайдин. — Воронеж : ВГУИТ, 2015. — 155 с. — ISBN 978-5-00032-143-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76240 (дата обращения: 21.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
2	К.2 - 313 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.1 - 303 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя
4	К.2 - 123 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

На учебно-практических занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Введения в профессиональную деятельность».
Для студентов всех учебных отделений основным критерием получения зачета является прохождение теоретического тестирования, выступление с докладом и подготовка своего проекта(разработка положения о соревновании).
Студенты приходят на практические занятия в спортивной форме и спортивной обуви. Студенты без спортивной формы к занятиям не допускаются. Перед началом практических занятий студенты усваивают правила по безопасности и изучают правила соревнований по каждому виду спорта, который будет изучаться на конкретном практическом занятии.
В течение семестра студенты выполняют учебно-тренировочную нагрузку в соответствии с программой и с учетом индивидуальных особенностей с целью освоения умений и навыков в различных физических упражнениях.
Пример оформления документа «Положение» о соревновании по дисциплине
«Введение в профессиональную деятельность» на выбранный вид спорта обучающимся.
ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении соревнований «Веселые старты» посвященные 85-летию образования ПГУ им. Т.Г. Шевченко, среди студентов Экономического и Медицинского факультетов

I. Цели и задачи
1. Выявление и совершенствование уровня физической подготовленности студентов.
2. Популяризация занятий спортом и физической культурой среди студентов.
3. Формирование у студентов навыков организации и проведение соревнований.
4. Определение победителей среди студентов первого курса экономического и медицинского факультетов.

II. Руководство проведением соревнований

Руководство проведением соревнований осуществляет кафедра ЛАВВСиТ.
Главный судья Капацина С.С., главный секретарь – Гамалицкая Г.М.
Судейская бригада: доц.,к.п.н. Деркаченко И.В., преп. Кольцов Д.А., ст. преп. Гамалицкий Г.В., ст. преп. Мыцыков Н.В., преп. Паламарчук Н.А..

III. Время и место проведения

Соревнования проводятся 19 сентября 2015 года на Республиканском стадионе.
Начало соревнований в 8.30 час.

IV. Программа соревнований

Соревнования включают в себя следующие виды эстафет:
1. «Самый быстрый»
2. «Прыжки на скакалке в парах»
3. «Кенгуру»
4. «Самый ловкий»
5. «Самый меткий»
6. «Двойной паровозик»
7. «Бег с тремя мячами»
8. «Обойди преграду»
9. «Посади картошку»
10. «Прыгунки»

V. Участники соревнований

К участию в соревновании допускаются студенты первого курса Экономического и Медицинского факультетов прошедшие медицинское обследование и имеющие допуск врача к соревнованиям. Состав команды (5 девушек и 5 юношей).

VI. Определение победителей соревнований.

Баллы начисляются следующим образом: команда занявшая первое место в конкурсе – 1 балл; вторая – 2 балла; третья – 3 балла и т.д. За нарушение правил команде начисляются дополнительные (штрафные) баллы. По итогам конкурсов баллы суммируются. Побеждает команда набравшая минимальное количество балов.

VII. Награждение

Соревнования проводятся в командном зачете. Победители и призеры соревнований награждаются грамотами и ценными призами.

VIII. Подача заявок

Заявки подаются в преподавательскую ПГУ Гор. стадиона до 8.00 19 сентября 2015 г. главному секретарю соревнований.

Образец заявки
Заявка
на участие в соревнованиях «Веселые старты» посвященные 85-летию образования ПГУ им. Т.Г. Шевченко, среди студентов Экономического и Медицинского факультетов
от команды _____

№	Ф.И.О.	Виза врача
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Представитель команды _____

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1.Виды деятельности их задачи и функции.
2.Основные формы работы студентов.
3.Возникновение и основные этапы развития педагогической деятельности.
4.Личность тренера в современной практике.
5.Виды педагогической деятельности и характеристики.
6.Профессионально значимые качества личности тренера.
7.Сущность и составляющие педагогической культуры.
8.Педагогическое творчество и педагогическое мастерство.
9. Олимпийское движения. Его определение. Развитие олимпийского движения в различных странах.
10. Типы тренеров.
11. Краткое описание подготовки в различных странах.
12.Формирование личностных качеств тренера.
13.Самовоспитание - неотъемлемая составная часть воспитания, движущие силы.
14. Роль самовоспитания и самореализации по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства.
15.Личная педагогическая техника и ее содержание.
16.Педагогические способности. Задатки, способности, талант.
17.Общие и специальные способности.
18.Проектировочные и конструктивные способности и сопутствующие им дидактические и психомоторные способности.
19.Организаторские способности.
20.Коммуникативные способности и их составляющие: перцепция и эмпатия, педагогический такт, экспрессивность и мажорность общения, суггестивные способности, аттракция.
21.Новаторы в педагогической деятельности.
22. Основная документация спортивных школ.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

учебным планом не предусмотрено

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Физическая культура – это?
1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
3) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии?
1) 30 уд/мин.;
2) 70 уд/мин.;
3) 100 уд/мин.
3. Сила – это?
1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
2)способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
3) способность поднять большой груз.
4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий?
1) интенсивностью;
2) задачами;
3) местом проведения.
5. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?
1) физической культурой;
2) физической подготовкой;
3) физическим воспитанием.
6. Количество игроков одной команды в волейболе на площадке?
1) 7;
2) 6;
3) 5.
7. Переутомление – это?
1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия,

повышение артериального давления;
3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.
8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях?
1) баскетболом;
2) греблей;
3) футболом.
9. Циклический вид спорта?
1) спринтерский бег;
2) прыжки в воду;
3) синхронное плавание.
10. Основными показателями физического развития человека являются?
1) показатели здоровья;
2) показатели телосложения;
3) показатели развития физических качеств;
4) все перечисленное.
11. Физическое воспитание – это?
1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.
12. Укажите какое понятие относится к этому определения?
Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:
1) спорт;
2) физическая подготовка;
3) физическое образование;
4) физическое совершенство.
13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности?
1) да;
2) нет.
14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела?
1) расходы;
2) учебный;
3) участники.
15. В какой последовательности проводят ОРУ?
1) шея – туловище – ноги;
2) туловище – плечевой пояс и руки – ноги – шея;
3) шея – плечевой пояс и руки – туловище – ноги;
4) ноги – шея – туловище – плечевой пояс и руки.
16. Гибкость – это?
1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».
17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?
1) через 2 года;
2) через 1 год;
3) через 4 года.
18. Под закаливанием понимается?
1) купание в холодной воде и хождение босиком;
2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.
19. Девиз Олимпийских игр?
1) сильные, смелые, ловкие;
2) быстрее, выше, сильнее;
3) быстрота, ловкость, сила.
20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях?
1) фехтованием;
2) велоспортом;
3) стрельбой.
21. В какой части занятия используют общеразвивающие упражнения, как средство для разминки?
1) в подготовительной;
2) в основной;
3) в заключительной.

22. Какой строй называется шеренгой?
1) когда стоишь лицом к спине предыдущего человека;
2) когда соприкасаешься плечом с рядом стоящим человеком;
3) когда стоишь спиной к спине предыдущего человека.
23. С высокого старта бегают?
1) на короткие дистанции;
2) на средние и длинные дистанции;
3) на короткие и длинные дистанции.
24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы?
1) 120 уд/мин.;
2) 160 уд/мин.;
3) 200 уд/мин.
25. Закаливание детей необходимо начинать?
1) с парно́й бани;
2) с обливания холодной водой;
3) с воздушных процедур.
26. Бег на короткие дистанции развивает?
1) гибкость;
2) ловкость;
3) быстроту;
4) выносливость.
27. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом?
1) больше;
2) меньше.
28. К циклическим видам спорта не относится?
1) волейбол;
2) стайерский бег;
3) плавание.
29. Гибкость в большей степени развивается при занятиях?
1) прыжками в длину;
2) художественной гимнастикой;
3) плаванием.
30. Фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»?
1) разбег, отталкивание, приземление;
2) разбег, полет, приземление;
3) разбег, отталкивание, полет, приземление;
4) разбег, приземление.

Примерная тематика докладов по дисциплине
«Введение в профессиональную деятельность»

1. История развития Легкой атлетики.
2. История развития Волейбола.
3. История развития Баскетбола.
4. История развития Футбола.
5. История развития Бадминтона.
6. История развития Гимнастики.
7. История развития Борьбы (Вольная, Классическая, Дзюдо, Самбо).
8. История развития Художественной гимнастики.
9. История развития Кикбоксинга.
10. История развития Бокса.
11. История развития Плавания.
12. История развития Тяжелой атлетики.
13. История развития Бейсбол.
14. История развития Велоспорта.
15. История развития Гандбол.
16. История развития Академической гребли.
17. История развития гребли на Байдарках и каное.
18. История развития Стрельбы из лука.
19. История развития тенниса.
20. История развития Настольного тенниса

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся показал достаточно высокий уровень теоретической подготовки, прошёл теоретическое тестирование с положительным результатом (более 70% правильных ответов), подготовил и защитил "доклад" и разработал "Положение" о соревновании по своему виду спорта. Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся показал низкий уровень теоретической подготовки (более 70% не правильных ответов), не подготовил и не защитил "доклад" и не разработал "Положение" о соревновании по своему виду спорта.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.08 Введение в профессиональную деятельность
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.09 История физической культуры

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 16
самостоятельная работа 83
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	83	83	83	83
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Мыцыков Николай Владимирович

Рабочая программа дисциплины
История физической культуры

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

обеспечивать у обучающихся формирование целостного представления профессиональной деятельности в области «Истории физической культуры и спорта».

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Основы политической власти ПМР
4	История ПМР
5	История литературы родного края
6	Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта.		
1.1	Происхождение физической культуры, Физическая культура Древнего Мира, Физическая культура средневековья. /Лек/	2	1
1.2	Развитие физической культуры и спорта в новое время /Ср/	10	1
1.3	История создания и анализ основных положений Немецкой, Шведской, Французской, Славянской национальной системы воспитания /Ср/	10	1
1.4	Происхождение физической культуры, Физическая культура Древнего Мира /Пр/	2	1
1.5	Физическая культура средневековья /Ср/	10	1
1.6	Развитие физической культуры и спорта в новое время. История создания и анализ основных положений Немецкой, Шведской, Французской, Славянской национальной системы воспитания /Пр/	2	1
1.7	Физическое воспитание в трудах деятельности гуманистов в эпохи Возрождения /Ср/	10	1
1.8	Система гимнастики Ж. Демени /Ср/	10	1
1.9	Физическое воспитание в педагогических взглядах трудах Покровского и Дементьева /Ср/	2	1
1.10	Значение трудов Пирогова и Сеченова. /Ср/	2	1
	Раздел 2. История физической культуры и спорта у народов, входивших в состав Рус¬ского государства, России, СССР.		
2.1	Физическая культура Русского народа. Физические упражнения и игры у народов, входящих в состав Русского государства. /Ср/	8	1
2.2	Становление и развитие физической культуры в СССР. /Лек/	2	1
2.3	Спортсмены СССР на олимпийских играх. Спортсмены Приднестровья на Олимпийских играх /Ср/	9	1
2.4	Роль Лесгафта в развитии отечественной науки о физическом воспитании /Пр/	2	1

2.5	Становление и развитие физической культуры в СССР /Пр/	2	1
2.6	. Роль Лесгафта в развитии отечественной науки о физическом воспитании /Ср/	4	1
2.7	Введение всесоюзного физкультурного комплекса ГТО и его значение /Ср/	2	1
	Раздел 3. История Олимпийского движения.		
3.1	Олимпийские игры Древней Греции. Возрождение Олимпийских игр. /Лек/	2	1
3.2	Спортсмены СССР на олимпийских играх /Пр/	2	1
3.3	Олимпийское движение в период «Холодной Войны» /Ср/	4	1
3.4	История спорта, которым занимается обучающийся /Ср/	2	1
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 — 216 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш.проф. образования/ Б.Р. Голощапов,- 10-е изд.,стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320с.
3. История физической культуры : учебник для студ.учреждений высш. проф. образования / [С. Н. Комаров,К.А.Цатурова, Ю.Ф.Курамшин и др.] ; под ред. С.Н.Комаро ва. — М. : Издательский центр «Академия», 2013 —240 с.
4. Пельменев В.К., Конеева Е.В. П248 История физической культуры: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000 – 186 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary
ФизкультУРА онлайн справочник

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

В процессе изучения дисциплины большое внимание уделяется самостоятельно-контролируемой работе, как на занятиях, так и во внеаудиторное время, которая способствует формированию более глубоких знаний в области физической культуры, развитию творческих способностей, совершенствованию профессиональных качеств.
Самостоятельная работа обучающегося включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению.
Обучающимся следует:
- руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы, разбирать на лекциях и консультациях неясные вопросы;
- требования к оформлению рефератов, эссе, контрольной работы, домашнего задания;
- при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные
моменты для их обсуждения на плановой консультации. При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную

позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Предмет, задачи истории физической культуры. Источники, используемые при изучении истории физической культуры.
2. Физическая культура в первобытном обществе. Теории возникновения физической культуры.
3. Особенности развития физической культуры в рабовладельческом обществе. Физическая культура в странах Древнего Востока: Вавилоне, Египте, Индии, Китае, Персии.
4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания рабовладельцев в классический период.
5. Содержание греческой гимнастики и агонистики.
6. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля.
7. Олимпийские игры античного мира.
8. Упадок физического воспитания в Древней Греции и запрещение Олимпийских игр. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр.
9. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
10. Физическая подготовка гладиаторов. Кризис рабовладельческого общества и упадок рабовладельческой системы физического воспитания.
11. Особенности развития физической культуры в средние века.
12. Физическое воспитание светских феодалов (рыца¬рей), рыцарские турниры.
13. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа в средние века. Физическая культура горожан в средние века.
14. Причины упадка феодальной системы физического воспитания. Рост буржуазии и зарождение физической культуры буржуа.
15. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Витторино де Фельтре, Иеронима Меркуриалиса, Франсуа Рабле).
16. Взгляды Т. Мора и Т. Кампанеллы на физическое воспитание.
17. Вклад Я.А. Коменского в развитие гуманистических идей физического воспитания.
18. Особенности развитие физической культуры в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII–XVIII веков.
19. Развитие теоретических основ физического воспитания в педагогических сочинениях, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо и И. Песталоцци.
20. Место физического воспитания в новых школьных системах (филантропинах). Деятельность Г. Фита, И. Гутс-Мутса.
21. Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале XIX века в Германии, Швеции, Франции.
22. Немецкая система гимнастики.
23. Шведская гимнастическая система.
24. Французская гимнастическая система.
25. Развитие спортивно-игровой системы в Англии и США. Деятельность Т. Арнольда.
26. Сокольское движение, сокольская гимнастика. Деятельность М. Тырша.
27. Гимнастика Ж. Демени.
28. Естественный метод Ж. Эбера.
29. Основная гимнастика Н. Бука.
30. Система средств и методов физического воспитания второй половины Нового времени (Ф. Дельсарт, А. Дункан, Э. Далькроз, Э. Бъеркстен).
31. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени.
32. Особенности физической культуры в Новейшее время.
33. Физическая культура в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировыми войнами.
34. Развитие физической культуры в странах социализма после Второй мировой войны.
35. Развитие физической культуры в странах Азии и Латинской Америки после Второй мировой войны.
36. Развитие физической культуры в капиталистических странах после Второй мировой войны.
37. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России.
38. Епифаний Славинецкий – один из первых теоретиков физического воспитания в России
39. Военно-физическое воспитание господствующих классов России с древнейших времен до XVIII века.
40. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма в России.
41. Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта в России.
42. Введение физического воспитания в учебные заведения России с XVIII века до первой половины XIX века.
43. Военно-физическая подготовка в русской армии с XVIII века до первой половины XIX века.
44. Физическое воспитание в быту народов нашей страны с XVIII века до первой половины XIX века.
45. Физическое воспитание в быту дворянства с XVIII века до первой половины XIX века.
46. Развитие педагогической и естественнонаучной мыс¬ли в области физического воспитания в трудах М.В. Ломоносова, А.П. Протасова, В.Н. Татищева, И.И. Бецкого, А.Н. Ра¬дищева, В.Г. Белинского.

47. Развитие капиталистических отношений в России во второй половине XIX в. Подъем общественного движения и его значение для развития системы физического воспитания.
48. Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания в трудах Н.Г. Чернышевского, Н.А. До¬бролюбова, К.Д. Ушинского, Д.И. Писарева.
49. Значение трудов Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова для научного обоснования основ фи¬зического воспитания.
50. Роль Е.А. Покровского в развитии теории и практики физического воспитания.
51. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования.
52. Физическое воспитание в учебных заведениях со второй половины XIX в. до начала XX в.
53. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады. «Канцелярия главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи».
54. Становление и развитие физической культуры и спо¬рта в СССР.
55. Физическое воспитание в начальной, средней и выс¬шей школах с 1917 по 1941 г. Введение комплекса ГТО.
56. Спортивно-массовая работа с населением с 1971 года до начала Второй мировой войны.
57. Перестройка советского физкультурного движения на военный лад в годы Великой Отечественной войны. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны.
58. Физическое воспитание учащейся молодежи в военные годы. Физкультурная работа в тылу страны. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии.
59. Завершение Великой Отечественной войны и переход страны к мирной жизни. Организация и проведение физкультурной работы в СССР в послевоенные годы.
60. Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.
61. Международные спортивные связи СССР в послевоенный период.
62. Физическая культура и спорт в жизни советского народа с 1960 по 1980 г.
63. Комплекс ГТО (1972) и его роль в развитии физкультурного движения.
64. Физкультурное движение на путях перестройки.
65. Анализ выступлений советских спортсменов на летних Олимпийских играх.
66. Анализ выступлений советских спортсменов на зимних Олимпийских играх и других соревнованиях.
67. Современное состояние и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта (1990–2000 гг.).
68. Законодательная основа развития физической культуры и спорта на современном этапе.
69. Предыстория Олимпийского движения нового времени.
70. Олимпийское движение в период с 1894 по 1918 годы.
71. Олимпийская символика и атрибутика.
72. Возрождение Олимпийских игр, Олимпийская хартия, МОК, НОК, Олимпийский конгресс, Программа олимпийских игр, Города организаторы олимпийских игр, Олимпийская эмблема, флаг, Олимпийская клятва, Олимпийский огонь, Олимпийские награды, Неофициальный командный зачёт.
73. Студенческий спорт в Приднестровье и известные спортсмены Приднестровья
74. Спортсмены Приднестровья на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Расшифруйте аббревиатуру МОК:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Международная образовательная комиссия
2. Международный олимпийский комитет
3. Московский олимпийский клуб
2. Расшифруйте аббревиатуру ГТО:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Гимнастика трудовых организаций
2.Государственное тренировочное объединение
3.Готов к труду и обороне
3. Кто был первым президентом МОК?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Иван Петров
2. Деметриус Викелас
3. Петр Иванов
4. Кто считается основателем современного олимпийского движения?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Александр Овечкин
2. Лионель Месси
3. Пьер де Кубертен

5. Где зародились Олимпийские игры в Древней Греции?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Афины
2. Дельфы
3. Олимпия
6. Что символизируют пять олимпийских колец?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Пять победителей первых Игр
2. Пять континентов мира
3. Пять древнегреческих богов
7. Где прошли Олимпийские игры 1980 года?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Москва
2. Лос-Анджелес
3. Сеул
8. Какой вид спорта не входил в программу первых Олимпийских игр?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Прыжки в мешках
2. Бег на роликах
3. Плавание
9. Что означает девиз Олимпийских игр “Citius, Altius, Fortius”?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Быстрее, выше, сильнее
2. Быстрее, точнее, вернее
3. Вперёд, вместе, навсегда
10. Кто является председателем МОК на 2024 год?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Себа Ину
2. Томас Бах
3. Ричард Горох
11. Какой из этих видов спорта является олимпийским?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Лёгкая атлетика
2. Армрестлинг
3. Флорбол
12. Какое животное было символом Олимпиады в Сочи 2014 года?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Белый мишка
2. Белка
3. Снеговик
13. Сколько колец на олимпийском флаге?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. четыре
2. пять
3. шесть
14. Как часто проводятся летние Олимпийские игры?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Каждый год
2. Каждые 2 года
3. Каждые 4 года
15. Какая страна чаще всего принимала участие в Олимпийских играх?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Гвинея
2. Греция
3. Гобон
16. Что символизирует Олимпийский огонь?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Световая инсталляция
2. Газовая установка
3. Символ преемственности олимпийской традиции
17. Какой спорт называют «королевой спорта»?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Совболл
2. Фристайл

3. Лёгкая атлетика
18. Какой город является родиной Олимпийских игр?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Афины
2. Спарта
3. Олимпия
19. Что вручается победителю Олимпийских игр?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Орден
2. Золотая медаль
3. Рог изобилия
20. Какой вид спорта первым появился в программе Олимпийских игр?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Фехтование
2. Лёгкая атлетика
3. Плавание

21. Какова была основная цель физических упражнений в первобытном обществе?
а) развлечение и досуг;
б) подготовка к охоте и обороне;
в) религиозный ритуал;
г) развитие эстетики движения.

22. В какой период в Европе началось активное развитие гимнастических систем (немецкая, шведская, чешская гимнастика)?
а) в Средние века;
б) в эпоху Возрождения;
в) в XIX веке;
г) в XX веке.

23. Какой вид состязаний входил в программу первых античных Олимпийских игр?
а) марафонский бег;
б) бег на один стадий (около 192 м);
в) плавание;
г) пятиборье.

24. Когда женщины впервые официально приняли участие в Олимпийских играх?
а) 1896 год;
б) 1900 год;
в) 1920 год;
г) 1948 год.

25. Какой принцип сформулировал Пьер де Кубертен как основу олимпийского движения?
а) «Главное — не победа, а участие»;
б) «Быстрее, выше, сильнее»;
в) «Спорт вне политики»;
г) «Мир через спорт».

26. В каком веке в России стали вводить физическое воспитание в учебные заведения (гимназии, кадетские корпуса)?
а) XVII век;
б) XVIII век;
в) XIX век;
г) XX век.

27.Что означал термин «гимнастика» в Древней Греции?
а) только упражнения на снарядах;
б) система физического воспитания, включая борьбу и бег;
в) танцевальные упражнения;
г) дыхательные практики.

28. Какой фактор способствовал распространению спорта в индустриальную эпоху (XIX–XX вв.)?
а) рост городского населения и свободного времени;
б) снижение интереса к образованию;
в) уменьшение числа войн;

г) запрет религиозных обрядов.

29. Когда в СССР была введена система ГТО («Готов к труду и обороне»)?
а) 1918 год;
б) 1931 год;
в) 1945 год;
г) 1956 год.

30. Какой вид спорта появился в США в 1895 году?
а) баскетбол;
б) волейбол;
в) американский футбол;
г) бейсбол.

Что стало ключевым стимулом для развития международного спортивного движения в конце XIX века?
а) изобретение радио;
б) развитие транспорта и коммуникаций;
в) появление телевидения;
г) рост числа университетов.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех вопросов
1. Вопрос по разделу 1.
2. Вопрос по разделу 2.
3. Учебно-методическое задание

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка выставляется на основании комплексного анализа ответов студента по следующим ключевым параметрам:
полнота раскрытия темы;
точность фактологической базы (даты, имена, события, термины);
понимание причинно-следственных связей и историко-культурного контекста;
умение сопоставлять явления, выделять общее и особенное;
логичность и структурированность изложения;
способность аргументировать суждения, приводить примеры.
грамотность речи и терминологическая точность.

Критерии оценки к экзамену:

- Оценка «отлично» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии. Умение анализировать дополнительную литературу, аргументировано выступать с сообщением, решать логические задачи, участвовать в дискуссии по проблемам истории физической культуры и спорта.
- Оценка «хорошо» предполагает знание не менее 80% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; вклад ученых в развитие истории физической культуры в системе наук; взаимосвязь с другими дисциплинами.
- Оценка «удовлетворительно» предполагает знание не менее 60% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; структуры предмета и его место в системе научных знаний.
- В случае незнания основных понятий истории физической культуры и спорта, знание материала менее 60%, выставляется оценка «неудовлетворительно».

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.09 История физической культуры
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.10 Основы медицинских знаний

Закреплена за кафедрой **Биологии и экологии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 94
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. биол. наук, доцент Бачу Анатолий Яковлевич

Рабочая программа дисциплины
Основы медицинских знаний

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Биологии и экологии

Зав. кафедрой Филипенко Сергей Иванович

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Ознакомление обучающихся и освоение ими необходимых в профессиональной деятельности основами медицинских знаний и практическими навыками по оказанию первой медицинской помощи.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

сформировать у обучающихся общие представления о здоровье, болезни и травме человека;
сформировать представления о причинах, вызывающих заболевания;
сформировать представление о здоровом образе жизни как медицинской и социальной проблеме;
обеспечить усвоение обучающимися сведений о здоровье сберегающих факторах;
сформировать у обучающихся понятие о неотложных состояниях и факторах их вызывающих;
обеспечить формирование первоначальных умений и навыков по оказанию первой медицинской помощи при травматизме, при чрезвычайных ситуациях и мерах профилактики;
обеспечить усвоение основных знаний о инфекционных заболеваниях, их лечении и мерах профилактики;
обеспечить овладение практическими навыками для выполнения задач по спасению людей в условиях чрезвычайных ситуаций, действий по их предупреждению и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Введение в профессиональную деятельность
2	Безопасность жизнедеятельности
3	Философия
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-1.1: Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

УК-1.2: Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.

УК-1.3: Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

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

УК-8.1: Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

УК-8.2: Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Медико-социальные аспекты здоровья		
1.1	Медико-социальные аспекты развития инфраструктуры рекреационных центров, фитнесс -клубов, плавательных бассейнов, гребных баз /Лек/	2	3
1.2	Методология тренингов, внедряющих физическую культуру в современные медико-социальные программы /Пр/	2	3
1.3	Практические подходы в технологиях оздоровительного и экологического туризма /Пр/	2	3
1.4	Роль и место физической культуры в современных медико-социальных программах /Ср/	2	3
1.5	Профессиональный спорт и экстремальные его виды в медико-социальных концепциях и профилактических программах /Ср/	2	3
1.6	Развитие и внедрение массовости мероприятий по развитию физической культуры человеческого сообщества /Ср/	2	3
1.7	Изучение исторического опыта и современные правительственные решения,	2	3

	направленные на возрождение системы «ГТО» /Ср/		
1.8	Медико-социальная значимость синхронизации повседневной деятельности и суточного цикла бодрствование-сон /Ср/	2	3
1.9	Концепции создания условий в населённых пунктах, продвигающих двигательную активность на отрытом воздухе /Ср/	2	3
1.10	Скрининг функционального статуса индивидов, участвующих в состязаниях в профессиональном спорте и в экстремальных его видах /Ср/	2	3
1.11	Развитие технологий производства спортинвентаря, доступного для массовых занятий по физической культуре /Ср/	2	3
1.12	Методология развития привлекательности модернизированной системы «ГТО» /Ср/	2	3
1.13	Опыт внедрения регламентированного режима труда-отдыха и питания в образовательных учреждениях, на рабочем месте и месте несения службы /Ср/	2	3
1.14	Технологические преимущества тренажеров и снарядов, велосипедов и плавсредств для стимулирования двигательную активность на отрытом воздухе /Ср/	2	3
1.15	Поддержка государства и бизнес сообщества в продвижении популярности рекреационных центров, фитнесс-клубов, плавательных бассейнов и гребных баз /Ср/	2	3
1.16	Методология совершенствования санитарно-гигиенической и рекреационной деятельности в ФКиС /Ср/	2	3
1.17	Развитие и поддержание общественного здоровья в социальных программах «Весёлые старты», «Ты и Я – спортивная семья» /Ср/	2	3
1.18	Внедрение здоровьеформирующих технологий в систему физического воспитания /Ср/	2	3
1.19	Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в физической подготовке студентов высших учебных заведений /Ср/	2	3
1.20	Медико-социальное значение тренингов по оказанию первой медицинской помощи при спортивных травмах /Ср/	2	3
1.21	Общественное здоровье, физическая культура населения и занятия в спортивных секциях /Ср/	2	3
1.22	Благоприятный эффект и опасность использования пищевых добавок в спорте /Ср/	2	3
1.23	Препараты анаболического действия, увеличение доли мышечной ткани, повышение плотности костной ткани и риски нарушения здоровья /Ср/	2	3
1.24	Медико-социальное значение развитие оздоровительного, экологического и спортивного туризма /Ср/	2	3
1.25	Развитие технологий спортивной нутрициологии и диетологии, базирующихся на экологически-дружественных пищевых продуктах /Ср/	2	3
1.26	Технологии формирования физического, психического (ментального) и социального здоровья населения /Ср/	2	3
1.27	Контроль адаптации школьников и студентов к занятиям по физической культуре и спортивным тренировкам /Ср/	2	3
1.28	Диспансеризация населения, медицинские осмотры, консультации врачей по соблюдению здорового образа жизни /Ср/	1	3
1.29	Организация при центрах детско-юношеского творчества курсов и тренингов по основам медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности /Ср/	2	3
1.30	Профессиональное совершенствование преподавателей физической культуры и спортивных тренеров, направленное на развитие знаний и умений оказания первой медицинской помощи /Ср/	2	3
1.31	Снижение рисков нарушения здоровья путем совершенствования технологий тренировок и учебных занятий /Ср/	2	3
1.32	Развитие спортивной медицины и психологии и предотвращение нарушений допинг-контроля /Ср/	1	3
1.33	Современная адаптивная, восстановительная медицина, внедряемая в физическую культуру и спорт /Ср/	2	3
	Раздел 2. Понятия о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация		
2.1	Разработка программ профилактики переутомления, выгорания и травматизма при занятии спортом /Лек/	2	3
2.2	Проведение тренингов в рабочих и служебных коллективах на рабочем месте по оказанию первой медицинской помощи при различных травмах /Пр/	2	3
2.3	Подготовленность сообщества к оказанию первой медицинской помощи при травмах разной степени тяжести /Ср/	2	3

2.4	Подготовленность сообщества к оказанию первой медицинской помощи при неотложных состояниях /Ср/	2	3
2.5	Агитационная деятельность по организации массового информирования о неотложных состояниях с привлечением средств массовой информации /Ср/	2	3
2.6	Отработка техники действий при неотложных состояниях /Ср/	2	3
2.7	Организация соревнований и викторин по медсестринскому, фельдшерскому и лабораторному делу в рамках школьных мероприятий /Ср/	2	3
2.8	Методология социальной рекламы, развивающей базовые знания о неотложных состояниях /Ср/	2	3
2.9	Методология социальной рекламы правильного поведения при эпидемиях /Ср/	2	3
2.10	Организация тренингов по оказанию первой помощи и эвакуации раненных в природных условиях в летних и зимних лагерях /Ср/	2	3
2.11	Создание научно-популярной кинопродукции, романтизирующей труд парамедиков и спасателей /Ср/	2	3
2.12	Прогрессивные методологии в спортивной и трудовой физиологии и медицине /Ср/	2	3
2.13	Модернизация и оснащение современных спасательных служб, действующих в экстремальных условиях /Ср/	2	3
2.14	Медицинский контроль травматизма в физической культуре и спорте /Ср/	1	3
2.15	Формирование навыков оказания первой медицинской помощи в неотложных ситуациях в экстремальных видах спорта /Ср/	2	3
2.16	Внедрение технологий мониторинга уровня нагрузок и функционального реагирования организма /Ср/	1	3
2.17	Создание тренировочных центров спасателей, способных действовать в различных природных условиях /Ср/	2	3
2.18	Оказание первой неотложной помощи при занятиях на реке и других открытых водоемах, сдача нормативов по плаванию и гребле /Ср/	2	3
2.19	Особенности медицинского контроля занятий по спортивному ориентированию и скалолазанию /Ср/	1	3
2.20	Отработка навыков реанимации, искусственного дыхания и непрямого массажа сердца /Ср/	2	3
2.21	Отработка навыков оказания неотложной помощи при ожогах разной степени тяжести /Ср/	2	3
2.22	Организация экскурсий студентов в травматологические отделения поликлиник и больниц /Ср/	1	3
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Буренков, В. Н. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / В. Н. Буренков, Т. Е. Батоцыренова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2022. – 212 с. – ISBN 978-5-9984-1514-2. https://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/10305/1/02455.pdf

2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 192 с. — (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0166-4 https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_22923.pdf

3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Руководство к самостоятельной работе студентов: составители Е.Ю. Горбаткова, В.В. Шурыгина, Ж.В Шайдулина, [Текст] – Уфа: Изд-во БГПУ, 2014. – 167 с. https://bspu.ru/tpl/sveden/files/education/RPD/FOS/metod_mat9_44.03.05_po_mo_fk_fgos3+.pdf

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Перечень ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы и лекционных занятий.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 204

	Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 206 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Общие рекомендации по изучению дисциплины: обучающемуся должен изучить теоретический материал по теме занятия (учебник, конспект, презентация), освоить основные термины, механизмы, схемы и классификации.
Во время практических занятий осуществляется закрепление полученных знаний, решение конкретных ситуативных проблем, разъяснение не полностью усвоенного материала.
Во время подготовки к практическим занятиям обучающемуся следует обратиться к сформулированным к каждому разделу и теме соответствующим вопросам и заданиям. Зная тему занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно.
Обучающемуся на практическом занятии выдаются контрольные вопросы и домашние задания по теме следующего практического занятия, рекомендуются источники для самостоятельного изучения.
В предлагаемых планах проведения занятий задания для самостоятельной работы обучающихся выступают в качестве домашнего задания, обязательного для выполнения. Самостоятельная работа обучающихся является важным компонентом образовательного процесса, развивающего способности обучающегося к самообучению, повышению своего профессиональному уровню и формирующего личность студента, его мировоззрение и культуру. Целью самостоятельной работы является формирование способности к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых решений, приобретение навыков подготовки выступлений и введение дискуссии.
При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, ауди- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Какова роль физической культуры в современных медико-социальных программах?
2. Как профессиональный спорт влияет на здоровье человека?
3. Какие экстремальные виды спорта применяются в медико-социальных концепциях?
4. В чем профилактическая значимость физической культуры?
5. Как массовые спортивные мероприятия способствуют оздоровлению населения?
6. Что такое система «ГТО» и какова её историческая роль?
7. Какие современные подходы применяются для возрождения системы «ГТО»?
8. Как синхронизация суточного цикла бодрствование–сон влияет на здоровье человека?
9. Какие факторы влияют на двигательную активность населения в городских условиях?
10. Как создаются условия для занятий физической культурой на открытом воздухе?
11. Как инфраструктура фитнес-клубов и рекреационных центров влияет на здоровье населения?
12. В чем медико-социальная значимость плавательных бассейнов и гребных баз?
13. Как государственная поддержка способствует развитию физической культуры?
14. Как бизнес-сообщество может поддерживать массовое участие в спорте?
15. Какие методологии тренингов применяются для внедрения физической культуры в образовательных учреждениях?
16. Что такое скрининг функционального состояния спортсменов и как он проводится?
17. Какие показатели оцениваются при функциональном скрининге спортсменов?
18. Какие технологии производства спортивного инвентаря способствуют массовым занятиям?
19. Как улучшение технологий спортинвентаря влияет на безопасность занятий?
20. Как методология развития «ГТО» повышает интерес к спорту у молодежи?
21. Как внедрение режима труда, отдыха и питания способствует здоровью человека?
22. Какие преимущества дают современные тренажеры и спортивные снаряды для занятий на открытом воздухе?
23. Как технологии велоспорта и плавсредств влияют на уровень физической активности?
24. Какие подходы применяются для совершенствования санитарно-гигиенической и рекреационной деятельности в ФКиС?
27. Как практические методики оздоровительного и экологического туризма влияют на общественное здоровье?
28. В чем социальная значимость программ «Весёлые старты» и «Ты и Я – спортивная семья»?
29. Что такое неотложное состояние и какие его виды бывают?
30. Каковы основные принципы оказания первой медицинской помощи?
31. Какие меры применяются для профилактики переутомления и выгорания у спортсменов?
32. Какие меры направлены на профилактику травматизма при занятии спортом?
33. Как оценивается готовность сообщества к оказанию первой помощи при травмах?
34. Какие навыки необходимы для оказания первой медицинской помощи на массовых мероприятиях?
35. Как организуется агитационная деятельность по информированию населения о неотложных состояниях?
36. Как социальная реклама развивает знания о первой помощи и безопасном поведении?
37. Какие методологии применяются для обучения правильному поведению при эпидемиях?
38. Как организуются тренинги по оказанию первой помощи в летних и зимних лагерях?
39. Какие методики используют для обучения эвакуации раненых в природных условиях?
40. Как создаются научно-популярные кинопродукции о работе парамедиков и спасателей?
41. Какие современные методы используются в спортивной физиологии для профилактики травм?
42. Какие методики трудовой физиологии помогают предотвратить переутомление на рабочем месте?
43. В чем роль тренингов по оказанию первой помощи для школьников и студентов?
44. Какие упражнения включаются в тренинги для поддержания физической активности и безопасности?
45. Как организуются викторины и соревнования по медсестринскому и фельдшерскому делу?
46. Какие базовые знания о сердечно-сосудистой системе необходимы для оказания первой помощи?
47. Как оценивается состояние пострадавшего до прибытия медицинских работников?
48. Какие признаки указывают на необходимость проведения сердечно-легочной реанимации?
49. В чем особенности оказания первой помощи при переломах и травмах суставов?
50. Какие действия следует предпринять при термических и химических ожогах?
51. Как правильно использовать средства индивидуальной защиты при оказании помощи?
52. Как современные медико-социальные программы интегрируют физическую активность и обучение первой помощи?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. У здоровых взрослых людей нормальная температура:
А) 34,50 - 36,30; Б) 37,10- 37,30; В) 36,40- 36,70.
2. Лихорадка - это:

А) повышение температуры тела выше 370;
Б) повышение температуры тела выше 380;
В) дрожь тела, появляющаяся при повышении температуры тела.
3. Быстрое снижение температуры тела с высокого до низкого уровня,
например, с 400 до 360, называется:
А) литическим;
Б) критическим;
В) нормальным.
4. Горчичники применяются при:
А) спазме кровеносных сосудов;
Б) панкриатите;
В) кишечной колике.
5. Общее действие лекарственных препаратов на организм может быть
следующим:
А) является основным и желательным;
Б) прекращается после выведения лекарственного препарата из организма;
В) проявляется в тканях при контакте с лек. препаратом;
Г) начинается после всасывания лекарственного препарата в кровь;
Д) связано с улучшением работы одних органов за счет действия на другие.
6. К симптомам заболеваний сердечно-сосудистой системы относятся:
А) отеки;
Б) цианоз;
В) тошнота;
Г) рвота;
Д) головные боли.
7. Острый гастрит имеет следующие признаки:
А) обильное слюнотечение;
Б) диарея;
В) повышение температуры;
Г) изжога, отрыжка;
Д) повышение кровяного давления.
8. Основные симптомы отравления, возникающие при укусах каракурта:
А) нарастающий отек;
Б) объем пораженной конечности увеличивается в 1,5-2 раза;
В) симптомы «острого живота»;
Г) судороги мышц;
Д) повышение температуры тела.
9. Движущими силами эпидемического процесса являются:
А) механизм передачи возбудителя инфекции;
Б) биологическое взаимодействие между макро- и микроорганизмом;
В) источник возбудителя инфекции;
Г) период клинических проявлений;
Д) восприимчивость населения.
10. Причиной инфекционных заболеваний могут быть следующие:
А) наследственность;
Б) социальные факторы;
В) психические факторы;
Г) снижение иммунного статуса;
Д) биологические факторы.
11. Естественным активным иммунитетом называют иммунитет, выработанный:
А) после введения сыворотки;
Б) после введения вакцины;
В) после острого инфекционного заболевания;
Г) в период лактации;
Д) при рождении ребенка.
12. Основными признаками заболевания «холера» являются:
А) стул с примесью крови;
Б) резкое обезвоживание организма;
В) мелко-точечная сыпь, появляющаяся поэтапно;
Г) пунцовые щеки и бледный носогубный треугольник;
Д) «руки прачки», «лицо Гиппократа», адинамия.
13. Границы очага бактериального оружия определяют на основании:
А) лабораторных исследований больных;
Б) бактериальной разведки, проб из внешней среды;

В) данных о средствах переноса биологических средств поражения;
Г) выявления путей распространения возникающих инфекционных заболеваний;
Д) определения вида возбудителя.
14. Неотложная помощь при гипертоническом кризе включает в себя:
А) применение антибиотиков;
Б) успокаивающие средства (седуксен)
В) отвлекающие средства (горчичники) на затылок и икроножные мышцы;
Г) нитроглицерин или валидол под язык;
Д) промывание желудка.
15. Какие неотложные меры непригодны при состояниях сосудистой недостаточности:
А) покой и согревание больного;
Б) зондовое и беззондовое промывание желудка;
В) обеспечить приток свежего воздуха;
Г) сделать инъекцию камфоры, кордиамина или кофеина;
Д) ввести обезболивающие препараты.
16. Неотложная помощь при печеночной колике не включает следующие действия:
А) прием анальгетиков;
Б) грелку на область печени;
В) назначение антибиотиков;
Г) строгая диета;
Д) введение глюкозы.
17. Укажите природный источник возбудителя холеры:
А) больные люди
Б) насекомые-переносчики
В) бактерионосители Г) гидробионты
Д) домашние животные
18. Какими признаками характеризуются возбудители дифтерии?
А) могут сохраняться на игрушках 15 дней Б) погибают при температуре 800 С
В) передаются трансмиссивным путем
Г) вызывают заболевания половых органов Д) устойчивы к высушиванию
19. В качестве биологического оружия чаще всего используют возбудителей:
А) сифилиса Б) ботулизма
В) туберкулеза Г) краснухи
Д) сибирской язвы.
20. При попадании в желудок бензина, керосина, чистящих средств:
А) вызвать рвоту
Б) дать пить «буферный раствор» или растительное масло
В) дать выпить подкисленную воду.
Ситуационная задача№ 1.
В результате ножевого ранения возникло сильное кровотечение в области подколенной ямки. Кровь ярко-красного цвета, фонтанирует. Никаких инструментов и перевязочных материалов нет, кроме собственной одежды.

Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.

1. Какое кровотечение у пострадавшего?

2. По каким признакам вы определили вид кровотечения?

3. Какова последовательность оказания первой помощи?

4. Какие существуют способы временной остановки данного кровотечения?

5. Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?

Ситуационная задача№ 2.

При отпиливании куска доски пила неожиданно выскочила из руки столяра и поранила ногу ниже колена. Из раны в голени вытекает пульсирующей струёй кровь алого цвета.

Определите вид кровотечения и дайте его характеристику. Перечислите последовательность оказания первой помощи. Имеется аптечка.

Ситуационная задача№ 3.

При автомобильной катастрофе пострадавший извлечен из автомобиля, но подняться на ноги не может. Состояние тяжелое, бледен, жалуется на сильную боль в области правого бедра. Раны нет. Имеется деформация бедра, укорочение правой ноги.

Ситуационная задача№ 4.
У пострадавшего после неудачного падения появилась боль в правой руке. Движения в руке невозможны. В области средней трети предплечья имеется деформация кости и ненормальная подвижность.
О какой травме можно думать?
Окажите первую доврачебную помощь. - имеются шины. косынка, бандаж.

Ситуационная задача№5.
Спортсмен-лыжник упал, спускаясь по горной трассе. Встать не может. Жалуется на боль в левой ноге в области голени, в ране видны отломки костей, кровотечение умеренное.
Окажите первую медицинскую помощь.
Какова последовательность оказания первой помощи? - обучающиеся должны остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и при иммобилизации конечности использовать лыжу.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «зачтено» /«отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию заявленных компетенций.
-оценка «зачтено» /«хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.
- оценка «зачтено» /«удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
- оценка «не зачтено»/«неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.10 Основы медицинских знаний
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры биологии и экологии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой биологии и экологии _____ Филипенко Сергей Иванович
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.11 Основы массажа

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 123
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	123	123	123	123
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Мазур Елена Александровна

Рабочая программа дисциплины
Основы массажа

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является обеспечение качественной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта в области массажа для применения его в профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами дисциплины являются овладение практическими приемами различных видов массажа, ознакомление с анатомо-топографическими данными анатомических областей массажа, физиологическим влиянием массажа на организм человека, с показаниями, противопоказаниями к проведению массажа отдельных анатомических областей, методическими указаниями и особенностями проведения массажа каждой области

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Патриотическое воспитание спортсменов
2	Введение в профессиональную деятельность
3	Методы исследовательской деятельности
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-2.1: Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

УК-2.2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

УК-2.3: Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Классификация массажа.		
1.1	Общие сведения о массаже. История массажа /Лек/	2	4
1.2	Общие сведения о массаже. История массажа. Понятие о предмете. Экскурс в историю /Пр/	2	4
1.3	Общие сведения о массаже. История массажа. Понятие о предмете. Экскурс в историю /Пр/	2	4
1.4	Общие сведения о массаже. История массажа /Ср/	10	4
1.5	Общие сведения о массаже. История массажа /Ср/	10	4
1.6	Общие сведения о массаже. История массажа /Ср/	10	4
1.7	Общие сведения о массаже. История массажа. Понятие о предмете. Экскурс в историю /Ср/	10	4
1.8	Общие сведения о массаже. История массажа. Понятие о предмете. Экскурс в историю /Ср/	10	4
	Раздел 2. Техника приемов в классическом массаже		
2.1	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. /Лек/	2	4
2.2	Анатомофизиологические основы массажа. Строение и физиология систем организма: опорно-двигательного аппарата (костная, мышечная и суставная системы), пищеварительная, дыхательная, мочевая, сердечно-сосудистая, нервная, система органов чувств. Изменения, происходящие в организме под действием массажных приемов. /Пр/	2	4
2.3	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. /Ср/	10	4
2.4	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. /Ср/	10	4
2.5	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. /Ср/	10	4

2.6	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. /Ср/	10	4
2.7	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. /Ср/	10	4
2.8	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. /Ср/	10	4
2.9	Техника приемов в классическом массаже: прием поглаживание, растирание, разминание, вибрация. /Ср/	3	4
	Раздел 3. Действие массажа на организм.		
3.1	Анатомофизиологические основы массажа. Строение и физиология систем организма: опорно-двигательного аппарата (костная, мышечная и суставная системы), пищеварительная, дыхательная, мочевая, сердечно-сосудистая, нервная, система органов чувств. Изменения, происходящие в организме под действием массажных приемов. /Пр/	2	4
3.2	Анатомофизиологические основы массажа. Строение и физиология систем организма: опорно-двигательного аппарата (костная, мышечная и суставная системы), пищеварительная, дыхательная, мочевая, сердечно-сосудистая, нервная, система органов чувств. Изменения, происходящие в организме под действием массажных приемов. /Ср/	10	4
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1.Волков, В. К. Массаж : методические рекомендации / В. К. Волков. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/462377 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.Полякова, А. В. Массаж : учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи : СГУ, 2022. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/351161 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.Полякова, А. В. Массаж : учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи : СГУ, 2022. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/351161 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.Лермонтова, Л. Ю. Массаж шеи : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 14 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/462410 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5.Лермонтова, Л. Ю. Массаж нижних конечностей : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 35 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/462401 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 301 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 302 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Студенты в процессе изучения дисциплины «Основы массажа» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В диалектическом аспекте рассматриваются такие вопросы как развитие и становление организма человека, влияние биологических и социальных факторов на рост и развитие человека, взаимоотношение структуры и функции,

взаимосвязь организма с внешней средой. Большое внимание уделяется глубокому и всестороннему изучению двигательного аппарата. Активный двигательный аппарат – мышцы изучаются главным образом по функциональному принципу соответственно тем движением, в которых они принимают участие. Органы пищеварения, дыхания, выделения, сосудистая и нервная системы рассматриваются как системы обеспечения двигательной деятельности человека и системы ее управления. На лекционных занятиях уделяется внимание пониманию соподчиненности и функциональной согласованности систем и аппаратов органов в организме человека при выполнении как простых, так и сложных массажных приемов.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к лабораторным занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «основы массажа» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1) Массаж: определение, история развития.
2) Влияние массажа на кожу.
3) Влияние массаж на мышцы.
4) Влияние массажа на суставы, связки.
5) Влияние массажа на кровеносную систему.
6) Влияние массажа на лимфатическую систему.
7) Влияние массажа на дыхательную, мочевую системы.
8) Влияние массажа на нервную систему.
9) Классификация массажа.
10) Массажные приемы (перечислить).
11) Поглаживание: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
12) Растирание: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
13) Разминание: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
14) Вибрация: методические указания. Основные и вспомогательные приемы.
15) Выжимание: методические указания.
16) Движения: методические указания.
17) Гигиенические основы массажа: помещение и оборудование.
18) Гигиенические основы массажа: средства для скольжения рук.
19) Гигиенические основы массажа: требования к массажисту.
20) Гигиенические основы массажа: требования к пациенту.
21) Основные принципы массажа.
22) Показания и противопоказания для проведения массажа.
23) Техника проведения массажа на верхней конечности.
24) Техника проведения массажа на нижней конечности.
25) Техника проведения массажа спины.
26) Техника проведения массажа волосистой части головы.
27) Техника проведения массажа живота.
28) Техника проведения массажа груди.
29) Техника проведения массажа шеи.
30) Техника проведения массажа лица.
31) Самомассаж. Применяемые приемы.
32) Аппаратный массаж, виды.
33) Основные приемы аппаратного массажа.
34) Комбинированный массаж.
35) Среднефизиологическое положение тела при проведении массажа.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Массаж – это …
а) важнейшее средство в профилактике и лечении многих заболеваний;
б) восстановление здоровья физическими факторами;
в) восстановление здоровья лечебными препаратами;
г) ничего из перечисленного.
2. Огромная роль в развитии массажа у славян принадлежит …
а) Марку Аврелию;
б) Гиппократу;
в) Георгу Эмберсону;
г) И.М. Саркизову – Серазини.
3. Действием массажа на нервную систему является …
а) слущивание и удаление отживших клеток;
б) снижение или повышение проводимости чуствительных и двигательных нервов;
в) усиление кровотока лимфы и крови от массируемого участка;
г) ничего из перечисленного.
4. Помещение для массажа должно быть …
а) не менее 2 м2;
б) не менее 120 м2;
в) не менее 18 м2;
г) не менее 60 м2.
5. К методам массажа относятся …

а) аппаратный;
б) ручной;
в) ножной;
г) все перечисленные.
6. Массажные приемы, применяющиеся только на мягких тканях –
а) поглаживание;
б) выжимание, ударные приемы;
в) разминание, сотрясающие приемы;
г) все перечисленное.
7. Действием массажа на кожу является …
а) перераспределение крови в организме от внутренних органов к мышцам;
б) удаление отживших клеток;
в) способствует подвижности в суставах;
г) ничего из перечисленного.
8. Угол сгибания тазобедренного сустава при массировании на спине, составляет –
а) 800;
б) 1800;
в) 150;
г) 450.

9. Разминание – это прием, при котором …
а) массируется кожа, подкожная клетчатка и мышцы на всю их длину;
б) массируется поверхностный слой кожного покрова;
в) воздействие происходит только на мягкие ткани;
г) ничего из перечисленного.
10. При массаже верхних и нижних конечностей руки массажиста двигаются:
а) от периферии;
б) к центру;
в) ничего из перечисленного;
г) все перечисленное.
11. Массажные приемы, применяющиеся только при массировании суставов, связок, сухожилий –
а) растирание;
б) пассивные движения;
в) вибрация;
г) все перечисленное.
12.Угол сгибания предплечья в локтевом суставе, при массировании на спине –
а) 200;
б) 1100;
в) 500;
г) 900.
13.Движение – это …
а) давление и смещение тканей;
б) циклические механические упражнения;
в) попеременное сдавление тканей;
г) легкое скольжение кисти по тканям.
14. Топография массажа:
а) общий;
б) сегментарный;
в) местный;
г) рефлекторный.
15. Действием массажа на костный и суставно-связочный аппарат является …
а) снижение или повышение проводимости чувствительных и двигательных нервов;
б) способствование росту кости и образования синовиальной жидкости;
в) удаление отживших клеток;
г) ничего из перечисленного.
16. Первыми, кто применил приемы массажа, являются:
а) китайцы;
б) индусы;
в) греки;
г) славяне.
17. При массаже спины используются следующие приемы:
а) поглаживание;
б) растирание;
в) разминание;

г) все перечисленное.
18. Поглаживание – это прием, при котором …
а) производят циклические сотрясающиеся движения;
б) производят попеременное сдавление тканей;
в) кожа не сдвигается
г) массирование заключается в трении кожного покрова.
19. Активными называются те упражнения, которые:
а) пациент выполняет сам;
б) выполняет инструктор;
в) пациент вместе с инструктором;
г) ничего из перечисленного.
20. Гигиеническим называют массаж который:
а)оказывает профилактическое воздействие на организм;
б) является средством лечения любого заболевания;
в)выполняется при остановке сердца;
г) ничего из перечисленного.
21. Массаж – это …
а) важнейшее средство в профилактике и лечении многих заболеваний;
б) восстановление здоровья физическими факторами;
в) восстановление здоровья лечебными препаратами;
г) ничего из перечисленного.
22. Огромная роль в развитии массажа у славян принадлежит …
а) Марку Аврелию;
б) Гиппократу;
в) Георгу Эмберсону;
г) И.М. Саркизову – Серазини.
23. Действием массажа на нервную систему является …
а) слущивание и удаление отживших клеток;
б) снижение или повышение проводимости чуствительных и двигательных нервов;
в) усиление кровотока лимфы и крови от массируемого участка;
г) ничего из перечисленного.
24. Помещение для массажа должно быть …
а) не менее 2 м2;
б) не менее 120 м2;
в) не менее 18 м2;
г) не менее 60 м2.
25. К методам массажа относятся …
а) аппаратный;
б) ручной;
в) ножной;
г) все перечисленные.
26. Массажные приемы, применяющиеся только на мягких тканях –
а) поглаживание;
б) выжимание, ударные приемы;
в) разминание, сотрясающие приемы;
г) все перечисленное.
27. Действием массажа на кожу является …
а) перераспределение крови в организме от внутренних органов к мышцам;
б) удаление отживших клеток;
в) способствует подвижности в суставах;
г) ничего из перечисленного.
28. Угол сгибания тазобедренного сустава при массировании на спине, составляет –
а) 800;
б) 1800;
в) 150;
г) 450.
29. Разминание – это прием, при котором …
а) массируется кожа, подкожная клетчатка и мышцы на всю их длину;
б) массируется поверхностный слой кожного покрова;
в) воздействие происходит только на мягкие ткани;
г) ничего из перечисленного.
30. При массаже верхних и нижних конечностей руки массажиста двигаются:
а) от периферии;
б) к центру;

в) ничего из перечисленного; г) все перечисленное.
8.4. Описание экзаменационного билета
Билет состоит из трех теоретических вопросов.
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
Оценка «отлично» выставляется, если – выполнены все требования к написанию и защите экзаменационной работы: 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 «хорошо» выставляется, если – содержание экзаменационной работы соответствует заявленной в названии тематике; в целом работа оформлена в соответствии с общими требованиями написания экзаменационной работы, но не выдержан объем, есть погрешности в техническом оформлении, имеются орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте, отсутствует вывод. Кроме того, допущены фактические ошибки при ответе на дополнительные вопросы во время защиты. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если – тема экзаменационной работы освещена лишь частично, обнаруживается существенное непонимание проблемы; есть ошибки в оформлении; в целом экзаменационная работа соответствует требуемой структуре, но в тексте контрольной работы есть логические нарушения в представлении материала. Некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте экзаменационной работы; есть частые орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте. Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если – экзаменационная работа студентом не представлена. Несоответствие теме экзамена

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.11 Основы массажа
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры _____ (личная подпись) Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.12 Патриотическое воспитание спортсменов

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Березовский Александр Владимирович

Рабочая программа дисциплины
Патриотическое воспитание спортсменов

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сформировать у студентов осознанное мировоззрение, основанное на любви и преданности Отечеству, понимании и стремлении к следованию своему гражданскому долгу.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности, направленной на передачу обучающимся гражданско-патриотических качеств и развитие их методами физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
2	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
3	Психология развития
4	Введение в профессиональную деятельность
5	Художественная гимнастика и методика преподавания.
6	Футбол и методика преподавания
7	Волейбол и методика преподавания
8	Баскетбол и методика преподавания
9	Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Производственная практика (тренерская)
4	Планирование подготовки спортсмена
5	Биомеханика
6	Психология спорта
7	Теория и методика обучения предмету физическая культура
8	Основы массажа
9	Гандбол и методика преподавания
10	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
11	Нетрадиционные виды гимнастики

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-2.1: Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

УК-2.2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

УК-2.3: Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

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

ОПК-5.1: Знает: социально-значимые личностные качества занимающихся

ОПК-5.2: Умеет: воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-5.3: Владеет: способами воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств и профилактики негативного социального поведения

ПК-6: Способен осуществлять подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительному туризму
ПК-6.1: Знает: - нормативно-техническую документация по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - программу и методику подготовки занимающихся по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
ПК-6.2: Умеет: - планировать комплекс инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий (походов) по обучению занимающихся по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - подбирать и использовать соответствующие виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма специальные техники и методы общей (теоретической) и специальной (организационной, топографической, психологической) подготовки; - анализировать техническое описание маршрута по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, определять его сложные участки и разрабатывать оптимальные алгоритмы их прохождения
ПК-6.3: Владеет: - умением собирать и анализировать информацию об особенностях контингента занимающихся (численность, половозрастной состав, подготовленность, интересы, физическое состояние) для определения оптимального содержания оздоровительной и познавательной работы при подготовке по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризм; - навыками составления плана инструктивно-методических и учебно¬ тренировочных занятий (походов) и организацией соревнований с занимающимися по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
ПК-7: Способен планировать, разрабатывать и осуществлять методическое сопровождение тренировочного и соревновательного процесса.
ПК-7.3: Владеет: - разработкой методической документации по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки; - умениями методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности; - навыками разработкой программ подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - методиками 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;
ПК-8: Способен осуществлять организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК-8.1: Знает: - требования к уровню подготовки, возрастным и психофизическим особенностям инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта; - методики подготовки инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта; - правила составления отчетности по организационно-методическому сопровождению профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК-8.2: Умеет: - формировать состав и планировать деятельность инструкторов по спорту, волонтеров с учетом задач физкультурной и спортивно-массовой работы с населением; - Составлять или подбирать методические материалы для профессиональной подготовки инструкторов по спорту, волонтеров; - подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки мероприятий по повышению уровня профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций
ПК-8.3: Владеет: - умением готовить инструкторов по спорту, волонтеров в области пропаганды здорового образа жизни, отказа от допинга, вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом; - умением разрабатывать и внедрять мероприятия по повышению уровня профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Проблема патриотического воспитания в спорте		
1.1	Понятия и терминология, определяющие патриотизм, гражданскую позицию, морально-нравственные устои и отношение к ним личности и социума. /Ср/	15	3
1.2	Определение понятий: патриотизм, Родина, Отечество, свобода, воля, долг /Лек/	2	3
1.3	Содержание понятия «морально-волевые качества». /Ср/	10	3
1.4	Определение и выражение нравственности. /Ср/	6	3
1.5	Способы проявления патриотизма /Ср/	2	3
1.6	Манипуляции личностью и злоупотребления путём обращения к патриотизму. /Ср/	2	3
1.7	Проявление патриотизма и гражданской позиции в новейшей истории. /Пр/	2	3
1.8	Воспитание и развитие гражданско-патриотических качеств методами физической культуры и спорта. /Ср/	2	3

	Раздел 2. Документация в ДЮШОР по организации патриотического воспитания молодежи.		
2.1	Проявление патриотизма в военное время (фактология Первой Мировой, Гражданской, Великой Отечественной войн, войны в Афганистане, боевых действий по защите ПМР 1992 г.). /Лек/	2	3
2.2	Проявление патриотизма в трудовой деятельности и социальных взаимоотношениях. /Ср/	2	3
2.3	Проявление патриотизма в спорте (фактология внутренних, континентальных, мировых состязаний, Олимпийских игр). /Ср/	2	3
2.4	Воспитание юных патриотов средствами спортивной деятельности /Ср/	2	3
2.5	Воспитательная работа со спортсменами /Ср/	2	3
	Раздел 3. Программы патриотического воспитания учащихся ДЮСШ и ее реализация в группах начальной спортивной специализации.		
3.1	Особенности патриотического воспитания детей и молодежи. /Пр/	2	3
3.2	Особенности патриотического воспитания с использованием средств физической культуры. /Ср/	2	3
3.3	Патриотическое воспитание в спортивных тренировках и состязаниях, народных подвижных играх. /Ср/	2	3
3.4	Программа патриотического воспитания учащихся и ее реализация /Ср/	2	3
3.5	Воспитательная работа со спортсменами /Ср/	9	3
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Патриотическое воспитание спортсменов : учеб. пособие / С. В. Новаковский, В. А. Бобровский, А. В. Бобровский, С. В. Кондратович ; [науч.
ред. С. В. Степанов] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 124 с.
2. Киль А.Н. - /Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта/, 2011, с.227.
3. Козлов А.А. - /Отношение общественного сознания к проблеме воспитания/, СПбГУ, 2010, 87 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 215 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 215 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	215 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 32 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая

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

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.

Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.
Методические указания и материалы по видам занятий
Весь процесс подготовки реферата условно можно представить в следующем виде:
1. Выбор темы реферата;
2. Изучение спортивно-исторической литературы;
3. Определение цели и задачи темы реферата;
4. Обобщение и интерпретация полученных данных;
5. Формулировка выводов и практических рекомендаций;
6. Оформление работы;
7. Защита рефератов.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Понятие патриотизма: сущность, ключевые признаки, социальная природа (почему патриотизм — не врождённое, а формируемое качество).
2. Патриотическое воспитание: определение, цели и задачи в контексте спортивной деятельности.
3. Спортивно патриотическое воспитание: понятие, цели, отличительные черты.
4. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания: как спорт способствует формированию патриотических качеств.
5. Основные направления патриотического воспитания (героико патриотическое, гражданско патриотическое, национально патриотическое, военно патриотическое, историко краеведческое, спортивно патриотическое): краткая характеристика каждого.
6. Роль патриотизма в укреплении общественной стабильности и безопасности государства.
7. Патриотизм как элемент общенациональной идеи РФ: значение и современные вызовы.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: положения о патриотическом воспитании.
9. Государственные программы патриотического воспитания в РФ (2001–2015 гг. и последующие): цели и ключевые мероприятия.
10. Права и обязанности граждан в сфере патриотического воспитания: нормативно правовой контекст.
11. Основные задачи спортивно патриотического воспитания (на примере ДЮСШ).
12. Формирование патриотических взглядов и убеждений у спортсменов: содержание и этапы.
13. Практическая деятельность в ДЮСШ по формированию патриотического поведения: примеры мероприятий.
14. Методы и формы работы тренера по патриотическому воспитанию (беседы, встречи, экскурсии, соревнования и др.).
15. Роль тренера педагога в патриотическом воспитании спортсменов: функции и компетенции.
16. Возрастные особенности патриотического воспитания в детском и юношеском спорте.
17. Воспитание культуры межнациональных отношений в спортивной среде: задачи и практики.
18. Формирование чувства долга и ответственности у юных спортсменов: пути и средства.
19. Как спортивные тренировки способствуют развитию воли, настойчивости и самоконтроля?
20. Морально волевые качества, формируемые в процессе занятий спортом: перечень и механизмы воспитания.
21. Опыт служения Отечеству и готовность к защите Родины: как спорт помогает формировать эти качества?
22. Значение соревновательной деятельности для воспитания патриотизма (на примерах крупных турниров, чемпионатов, олимпийских игр).
23. Спортивные достижения как фактор укрепления национального самосознания: примеры из истории и современности.
24. Роль спортивных традиций и ритуалов (гимн, флаг, клятва спортсмена) в патриотическом воспитании.
25. Влияние командных видов спорта на формирование коллективизма и патриотизма.
26. Модели патриотического воспитания в учреждениях дополнительного образования (предметно тематическая, межпредметная, институциональная, проектная, диссеминационная): краткая характеристика.
27. Планирование патриотической работы в спортивной школе: структура программы, этапы, ресурсы.
28. Взаимодействие спортивной школы с семьёй, общественными организациями и госорганами в патриотическом воспитании.
29. Критерии и показатели эффективности патриотического воспитания в спорте.
30. Оценка результатов патриотической работы: методы и инструменты (анкетирование, наблюдение, анализ поведения, участие в мероприятиях).
31. Истоки патриотического воспитания в российском спорте: традиции дореволюционного, советского и постсоветского периодов.
32. Роль спортивных обществ и клубов (например, «Динамо», «Спартак») в патриотическом воспитании: исторический обзор.
33. Патриотическое воспитание в советском спорте: цели, формы, результаты.
34. Современные тенденции патриотического воспитания в российском спорте (2000–2020 е гг.): ключевые инициативы и проекты.
35. Опыт патриотического воспитания в зарубежных спортивных системах (1–2 примера): сходства и различия с российской практикой.
36. Военно патриотическое воспитание в спорте: формы и методы (полевые сборы, военно спортивные игры, строевая подготовка).
37. Героико патриотическое воспитание через спорт: работа с историческим наследием, встречи с ветеранами, участие в памятных акциях.
38. Историко краеведческая работа в спортивной школе: экскурсии, походы, исследовательские проекты.
39. Патриотические акции и мероприятия в спорте (День Победы, День защитника Отечества, День России): содержание и воспитательный эффект.
40. Роль спортивных праздников и фестивалей в формировании патриотического сознания.
41. Основные проблемы патриотического воспитания в современном спорте (дефицит ресурсов, слабая

мотивация, отсутствие системности и др.).
42. Риски формального подхода к патриотическому воспитанию в спортивных организациях.
43. Пути повышения эффективности патриотической работы в ДЮСШ и спортивных клубах.
44. Перспективы интеграции патриотического воспитания в образовательные программы спортивных вузов и колледжей.
45. Роль цифровых технологий и медиа в патриотическом воспитании спортсменов (онлайн проекты, соцсети, видеоконтент).
46. Взаимодействие спорта и культуры в патриотическом воспитании: совместные проекты и мероприятия.
47. Роль родителей и семьи в формировании патриотизма у юных спортсменов.
48. Оценка готовности спортсмена к выполнению гражданского долга: критерии и индикаторы.
49. Влияние международных спортивных санкций и ограничений на патриотическое сознание спортсменов.
50. Стратегические направления развития спортивно патриотического воспитания в РФ на среднесрочную перспективу.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Патриотизм — это:
а) врождённое чувство, не требующее воспитания;
б) сформированное в процессе социализации отношение к Родине, включающее любовь, ответственность и готовность к служению;
в) исключительно знание истории и государственных символов;
г) политическая идеология, навязываемая государством.

2. Главная цель патриотического воспитания в спортивной деятельности — это:
а) достижение высоких спортивных результатов любой ценой;
б) формирование у спортсменов чувства долга, ответственности и готовности служить Отечеству;
в) подготовка к профессиональному спорту;
г) популяризация отдельных видов спорта.

3. Отличительная черта спортивно-патриотического воспитания — это:
а) акцент исключительно на физической подготовке;
б) интеграция спортивных тренировок с формированием патриотических ценностей и гражданской позиции;
в) отказ от соревновательности в пользу коллективного досуга;
г) ориентация только на военно-прикладные навыки.

4. Как спорт способствует формированию патриотических качеств?
а) никак, это чисто физическая деятельность;
б) через развитие воли, дисциплины, коллективизма и гордости за страну при участии в соревнованиях;
в) только через участие в международных турнирах;
г) исключительно через изучение истории спорта.

5. Какое направление патриотического воспитания фокусируется на изучении героического прошлого страны?
а) гражданско-патриотическое;
б) героико-патриотическое;
в) национально-патриотическое;
г) спортивно-патриотическое.

6. Роль патриотизма в укреплении общественной стабильности заключается в:
а) снижении уровня преступности;
б) формировании единства, доверия и готовности защищать общие ценности;
в) увеличении числа спортивных мероприятий;
г) развитии туризма.

7. Патриотизм как элемент общенациональной идеи РФ предполагает:
а) изоляционизм и отрицание иных культур;
б) уважение к истории, традициям и готовность к созидательному труду на благо страны;
в) приоритет интересов отдельных регионов над общероссийскими;
г) отказ от международного сотрудничества.

8. Закон «О физической культуре и спорте в ПМР» предусматривает:
а) обязательное участие спортсменов в военных сборах;
б) включение элементов патриотического воспитания в программы спортивных организаций;

в) запрет на участие в международных соревнованиях;
г) финансирование исключительно патриотических мероприятий.

9. Ключевое мероприятие государственных программ патриотического воспитания (2001–2015 гг.) — это:
а) строительство спортивных стадионов;
б) проведение военно-спортивных игр, акций памяти, историко-краеведческих проектов;
в) увеличение зарплат тренерам;
г) создание новых спортивных федераций.

10. В сфере патриотического воспитания граждане имеют право:
а) игнорировать требования закона;
б) участвовать в патриотических мероприятиях и получать поддержку для их реализации;
в) отказываться от любых форм воспитания;
г) самостоятельно определять содержание программ без согласования.

11. Основная задача спортивно-патриотического воспитания в ДЮСШ — это:
а) подготовка олимпийских чемпионов;
б) гармоничное развитие личности с акцентом на патриотические ценности и гражданскую ответственность;
в) обучение военно-прикладным навыкам;
г) организация досуга.

12. Формирование патриотических убеждений у спортсменов включает:
а) только лекции о героях войны;
б) сочетание информационного, эмоционального и деятельностного компонентов (знания, чувства, поступки);
в) механическое заучивание гимнов и дат;
г) исключение критики в адрес страны.

13. Пример мероприятия по формированию патриотического поведения в ДЮСШ:
а) турнир по компьютерной игре;
б) встреча с ветеранами, экскурсия в музей боевой славы, участие в акции «Бессмертный полк»;
в) коммерческий турнир с денежными призами;
г) тренировка в ночное время.

14. Эффективный метод патриотического воспитания тренера — это:
а) приказной тон и жёсткие санкции;
б) беседа, пример, включение в социально значимые проекты, поощрение инициативы;
в) избегание темы патриотизма;
г) только теоретические занятия.

15. Роль тренера-педагога в патриотическом воспитании — это:
а) исключительно контроль техники выполнения упражнений;
б) быть образцом нравственности, организатором патриотических практик, наставником;
в) делегирование всех воспитательных функций родителям;
г) фокусировка только на спортивных результатах.

16. Возрастная особенность патриотического воспитания детей 7–10 лет — это:
а) упор на абстрактные понятия долга и чести;
б) использование игровых форм, наглядных примеров, простых ритуалов (поднятие флага, исполнение гимна);
в) обязательная военная подготовка;
г) отсутствие необходимости в систематической работе.

17. Воспитание культуры межнациональных отношений в спорте предполагает:
а) разделение команд по национальному признаку;
б) уважение к представителям разных народов, сотрудничество, отказ от дискриминации;
в) игнорирование культурных различий;
г) ограничение участия иностранцев в соревнованиях.

18.Чувство долга у юных спортсменов формируется через:
а) страх наказания;
б) осознание значимости своего труда для команды, города, страны; участие в общественно полезных делах;
в) материальное вознаграждение;
г) принуждение.

19. Спортивные тренировки развивают волю и самоконтроль, потому что:

а) это происходит автоматически, без усилий;
б) требуют преодоления трудностей, соблюдения режима, дисциплины, постановки целей;
в) тренер всегда контролирует спортсмена;
г) тренировки короткие и лёгкие.

20. К морально-волевым качествам, формируемым в спорте, относятся:
а) скорость и гибкость;
б) целеустремлённость, выдержка, смелость, ответственность, коллективизм;
в) знание иностранных языков;
г) умение рисовать.

21. Спорт формирует готовность к защите Родины через:
а) прямое обучение боевым приёмам;
б) развитие физической выносливости, дисциплины, умения действовать в команде, психологическую устойчивость;
в) изучение военной истории;
г) участие в парадах.

22. Значение соревнований для патриотического воспитания — это:
а) возможность получить медаль;
б) переживание гордости за страну, сплочение команды, демонстрация силы и единства;
в) способ избежать учёбы;
г) исключительно коммерческий интерес.

23. Пример спортивного достижения, укрепившего национальное самосознание:
а) победа на местном турнире по шахматам;
б) олимпийское золото сборной СССР в 1980 году, победа сборной России на Олимпиаде в Сочи (2014);
в) рекорд по количеству подписчиков в соцсетях у спортсмена;
г) выигрыш коммерческого турнира.

24. Роль спортивных ритуалов (гимн, флаг) в патриотическом воспитании:
а) формальность, не влияющая на сознание;
б) визуализация и эмоциональное закрепление связи с Родиной, формирование уважения к символам;
в) средство давления на спортсменов;
г) способ отвлечь от тренировок.

25. Командные виды спорта способствуют патриотизму, потому что:
а) не требуют индивидуальных усилий;
б) учат сотрудничеству, взаимовыручке, ответственности за общий результат — качествам, важным и для общества;
в) исключают конкуренцию;
г) всегда выигрывают.

26. Модель патриотического воспитания, предполагающая интеграцию патриотической тематики в разные предметы, называется:
а) предметно-тематическая;
б) межпредметная;
в) институциональная;
г) проектная.

27. При планировании патриотической работы в спортивной школе важно учитывать:
а) только пожелания тренера;
б) цели программы, возрастные особенности, ресурсы, календарные даты (праздники);
в) погоду;
г) случайный выбор мероприятий.

28. Взаимодействие спортивной школы с семьёй в патриотическом воспитании включает:
а) запрет родителям посещать тренировки;
б) совместные мероприятия, информирование, привлечение к проектам;
в) передачу всех воспитательных функций школе;
г) финансовые взносы.

29. Критерий эффективности патриотического воспитания — это:
а) количество проведённых мероприятий;
б) изменение отношения спортсмена к Родине, проявление патриотических качеств в поведении;
в) число публикаций в соцсетях;

30. Возрастная особенность патриотического воспитания занимающихся 17–20 лет — это:
а) упор на абстрактные понятия долга и чести;
б) использование игровых форм, наглядных примеров, простых ритуалов (поднятие флага, исполнение гимна);
в) обязательная военная подготовка;
г) отсутствие необходимости в систематической работе.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка зачтено - выставляется на основании комплексного анализа ответов студента по следующим ключевым параметрам:
полнота раскрытия темы;
точность фактологической базы (даты, имена, события, термины);
понимание причинно-следственных связей и историко-культурного контекста;
умение сопоставлять явления, выделять общее и особенное;
логичность и структурированность изложения;
способность аргументировать суждения, приводить примеры.
грамотность речи и терминологическая точность.

Оценка незачтено - отсутствие знаний, не выполнение самостоятельных заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.12 Патриотическое воспитание спортсменов
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.13 Психология развития

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 123
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	123	123	123	123
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Скубий Юлия Андреевна

Рабочая программа дисциплины
Психология развития

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

способствовать усвоению теоретических основ психологии развития и формированию устойчивого интереса к психологическим знаниям возрастных особенностей и динамики психического развития личности в онтогенезе.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

усвоение общих закономерностей психического развития и формирования личности растущего человека; понимание особенностей возрастной изменчивости психики человека и особенностей развития психических процессов, состояний и свойств личности на разных этапах онтогенеза; формирование умений применять полученные знания для решения задач профессиональной деятельности в области психологии развития.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Введение в профессиональную деятельность
2	Футбол и методика преподавания
3	Баскетбол и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Психология спорта
4	Патриотическое воспитание спортсменов
5	Гандбол и методика преподавания
6	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
7	Нетрадиционные виды гимнастики
8	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Основные понятия и теоретические подходы к изучению психического развития человека.		
1.1	Введение в психологию развития. Методы психологии развития. Периодизация психического развития в онтогенезе. /Лек/	2	2
1.2	Теории психического развития: сравнительный анализ. /Пр/	2	2
1.3	Изучение теоретических источников и подготовка рефератов (рефераты на основе анализа нескольких источников) /Ср/	20	2
1.4	Разработка и проведение мини-исследования Мини-исследование (проект): Изучение представлений студентов о своем будущем и факторах, влияющих на профессиональное самоопределение. (Задание: разработать анкету, провести опрос группы студентов, обработать результаты и представить их в виде отчета с выводами). В этом проекте должен быть небольшой опросник (10-15 вопросов), а отчет должен включать описание методики, результаты в виде таблиц и графиков, и интерпретацию результатов. /Ср/	20	2
	Раздел 2. Раздел 2. Психическое развитие человека в течение жизненного развития человека.		
2.1	Развитие когнитивных процессов, речи, интеллекта, креативности. Развитие потребностно-мотивационной и волевой сфер личности. Эмоциональное развитие и эмоциональная сфера личности. Развитие межличностных отношений. /Лек/	2	2
2.2	Физическое развитие. Конституция и психомоторная организация человека. Психологическая зрелость и благополучие личности. /Пр/	2	2

2.3	Анализ и критическая оценка эмпирических исследований (рецензирование научных статей) /Ср/	20	2
2.4	Решение практических задач и анализ кейсов /Ср/	20	2
2.5	Подготовка и проведение презентаций /Ср/	15	2
	Раздел 3. Раздел 3. Психологическая характеристика возрастных периодов развития человека.		
3.1	Психологическая характеристика возрастных периодов развития человека. /Лек/	2	2
3.2	Психологическая характеристика возрастных периодов развития человека и их учет в физкультурно-спортивной деятельности /Пр/	2	2
3.3	Решение практических задач и анализ кейсов /Ср/	15	2
3.4	Подготовка и проведение презентаций /Ср/	13	2
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Чекина, Л. Ф. Психология развития : учебное пособие для вузов / Л. Ф. Чекина. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 208 с. — ISBN 978-5-507-50053-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/409481

Макушкина, О. М. Психология развития возрастная психология : учебно-методическое пособие / О. М. Макушкина, М. В. Янисова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2024. — 91 с. — ISBN 978-5-907730-97-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/481763

Шуванов, И. Б. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / И. Б. Шуванов, С. С. Новикова, Я. В. Церекидзе. — Сочи : СГУ, 2022. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/351749

Шамовская, Т. В. Психология развития личности : учебно-методическое пособие / Т. В. Шамовская, Д. В. Гриненко. — Кемерово : КемГУ, 2022. — 102 с. — ISBN 978-5-8353-2921-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253256 (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Сайт Министерства просвещения ПМР
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	215 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 32 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая
2	11 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, web-камера, учебно-наглядные пособия: стенды по устройству автомобилей

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

Главной задачей дисциплины является рассмотрение общей в качестве важнейшего компонента общекультурной и общегуманитарной подготовки обучающихся.

Основная цель методических указаний - удовлетворить интерес обучающихся к специальной психологии человека, механизмам и закономерностям памяти, внимания, мышления, к психологическим детерминантам и особенностям поведения, общения и деятельности личности с особенностями психофизического здоровья.

В методических указаниях весь материал объединен одной общей темой — темой адаптации организма и личности к окружающей среде, в рамках которой только и становится понятным смысл формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека, процессов взаимодействия людей друг с другом. Ответ на вопрос о значении того или иного психического явления в процессе адаптации не только приближает к пониманию роли отдельных психических феноменов в целостной психической деятельности, но и служит руководством к действию в плане их целенаправленного формирования или перестройки.

Особое внимание обращено на определение основных понятий психологии. Научные определения кратки, поэтому они

дополняются более подробными пояснениями. Повышенное внимание уделяется значению терминов, употребляющихся в психологии, что обусловлено их особенностью. Это создает более или менее устойчивую основу, которая может в дальнейшем помочь обучающемуся справиться с разноголосицей мнений по поводу содержания подавляющего большинства психологических понятий.
На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающемуся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть.
Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте.
Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающихся к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определённым вопросам, проведение несложных психологических опытов, описание результатов наблюдения и самонаблюдения.
Для успешного усвоения курса важно обучение обучающихся умениям осмысленного чтения, развития навыков понимания психологических текстов (научных монографий, статей). В этой связи задачей преподавателя является использование заданий, способствующих развитию у обучающихся соответствующих умений: - задания по составлению подробного плана раздела; - задания по свободному пересказу раздела текста; - поиск ответа на заранее поставленные вопросы; - составление краткого конспекта текста; - составление резюме прочитанного текста.
Для того чтобы конспектирование источников выполняло познавательную функцию, обучающихся нужно обучать следующим умениям: - отбору существенной информации и отделению её от второстепенной; - схематизации и структурированию прочитанного материала; - формулировке резюме по прочитанному материалу.
При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.
При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Психология развития как наука: предмет, задачи, методы
2. Периодизация психического развития в онтогенезе (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин)
3. Периодизация психического развития в онтогенезе (Ж. Пиаже, Э. Эриксон)
4. Основные закономерности психического развития
5. Физическое развитие.
6. Типы конституции по Э.Кречмеру, У. Шелдону
7. Общая характеристика психомоторной организации человека.
8. Психомоторное развитие в разные периоды онтогенеза.
9. Развитие когнитивных процессов и интеллекта в онтогенезе (младенчество, ранее детство, дошкольное детство)
10. Развитие когнитивных процессов и интеллекта в онтогенезе (младший школьный возраст, подростковый и юношеский возраст)
11. Развитие когнитивных процессов и интеллекта в онтогенезе (период взрослости, период геронтогенеза)
12. Развитие речи в онтогенезе (младенчество, ранее детство, дошкольное детство)
13. Развитие речи в онтогенезе (младший школьный возраст, подростковый и юношеский возраст)
14. Развитие речи в онтогенезе (период взрослости, период геронтогенеза)
15. Развитие эмоциональной сферы в онтогенезе (дошкольное детство)
16. Развитие эмоциональной сферы в онтогенезе (школьник)
17. Развитие эмоциональной сферы в онтогенезе (взрослый)
18. Потребностно-мотивационная и волевая сферы личности в дошкольном и младшем школьном возрасте
19. Потребностно-мотивационная и волевая сферы в подростковом возрасте и в юношеском возрасте
20. Потребностно-мотивационная и волевая сферы в период взрослости
21. Ценностно-смысловая сфера личности в дошкольном и младшем школьном возрасте
22. Ценностно-смысловая сфера личности в подростковом и юношеском школьном возрасте
23. Ценностно-смысловая сфера личности в период взрослости и геронтогенеза
24. Нравственное развитие дошкольника
25. Нравственное развитие школьника
26. Особенности развития нравственной сферы взрослого
27. Развитие Я-концепции в дошкольном возрасте и в младшем школьном возрасте
28. Развитие Я-концепции в подростковом возрасте и в юношеском возрасте
29. Развитие Я-концепции в период взрослости
30. Развитие типов и черт личности в онтогенезе
31. Развитие психологической зрелости личности в онтогенезе
32. Соотношение психологической зрелости и благополучия личности
33. Развитие отношений с взрослым в младенчестве и в раннем возрасте
34. Социальное развитие дошкольника
35. Социальное развитие в подростковом возрасте и в юношеском возрасте
36. Межличностные отношения в период взрослости
37. Пренатальный период.
38. Период новорожденности.
39. Младенческий период.
40. Период раннего детства.
41. Дошкольный период.
42. Младший школьный возраст.
43. Подростковый возраст.
44. Юношеский период.
45. Период взрослости.
46. Период геронтогенеза.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Какая из перечисленных перспектив в психологии развития делает акцент на обучении через наблюдение и имитацию?

a) Когнитивная
b) Психодинамическая
c) Бихевиоральная
d) Этологическая

Какой возрастной период обычно ассоциируется с развитием чувства идентичности, по Эриксону?

a) Раннее детство
b) Подростковый возраст
c) Средний возраст
d) Пожилой возраст

Что такое "привязанность" в контексте психологии развития?

a) Генетическая предрасположенность к определенному типу личности
b) Эмоциональная связь между ребенком и ухаживающим за ним лицом
c) Процесс полового созревания
d) Способность логически мыслить

Какой из этапов когнитивного развития, по Пиаже, характеризуется способностью к абстрактному мышлению?

a) Сенсомоторный
b) Предоперациональный
c) Конкретно-операциональный
d) Формально-операциональный

Что такое "зона ближайшего развития" по Выготскому?

a) Область мозга, отвечающая за обучение
b) Расстояние между тем, что ребенок может сделать самостоятельно, и тем, что он может сделать с помощью взрослого
c) Физическое пространство, где ребенок играет и развивается
d) Стадия развития, когда ребенок учится говорить

Какой фактор является примером влияния "природы" (nature) на развитие?

a) Социально-экономический статус семьи
b) Генетическая предрасположенность к заболеванию
c) Качество образования
d) Культурные традиции

Что такое "моральная дилемма"?

a) Ситуация, где нужно быстро принять решение
b) Конфликт между долгом и личными интересами
c) Ситуация, где нет правильного ответа
d) Задача на логическое мышление

Какой стиль воспитания, как правило, считается наиболее благоприятным для развития ребенка?

a) Авторитарный
b) Авторитетный
c) Попустительский
d) Индифферентный

Что такое "гетерохронность" развития?

a) Равномерное развитие всех психических функций
b) Неравномерное, скачкообразное развитие отдельных функций
c) Отсутствие развития в определенном возрасте
d) Развитие в соответствии с генетической программой

Что является основным кризисом возраста 3-х лет?

a) Боязнь темноты
b) Формирование речи
c) Проявление самостоятельности и негативизма
d) Начало социализации

В каком возрасте обычно формируется устойчивое представление о гендерной идентичности?

a) К 1 году
b) К 3 годам
c) К 6 годам
d) В подростковом возрасте

Что такое "эгоцентризм" в понимании Пиаже?

a) Чрезмерная любовь к себе
b) Неспособность видеть мир с точки зрения другого человека
c) Высокий уровень самооценки
d) Сосредоточенность на собственных потребностях

Какой из факторов наименее вероятно повлияет на развитие ребенка?

a) Генетика
b) Культура
c) Случайный выбор цвета обоев в детской комнате
d) Взаимоотношения с родителями

Какой тип темперамента характеризуется высокой активностью, общительностью и эмоциональностью?

a) Меланхолик
b) Флегматик
c) Холерик
d) Сангвиник

Что такое "социализация"?

a) Процесс физического роста и развития
b) Процесс усвоения социальных норм, ценностей и ролей
c) Процесс развития когнитивных способностей
d) Процесс развития эмоциональной регуляции

Какой период жизни принято называть "третьим возрастом"?

a) Подростковый возраст
b) Молодость
c) Зрелость
d) Пожилой возраст

Какое из перечисленных ниже утверждений лучше всего описывает понятие "резилиентность" в контексте психологии развития?

a) Это только генетически унаследованная черта.
b) Это способность успешно адаптироваться к трудностям или травмам.
c) Это отсутствие каких-либо серьезных жизненных проблем.
d) Это всегда приводит к полному восстановлению после травмы.

Какой из перечисленных методов исследования НЕ относится к методам психологии развития?

a) Лонгитюдное исследование
b) Эксперимент
c) Математический анализ
d) Поперечное исследование

Какой термин используется для описания процесса, когда ребенок использует имеющиеся у него схемы (ментальные структуры) для понимания новой информации?

a) Аккомодация
b) Ассимиляция
c) Эквилибрация
d) Консервация

Какой из перечисленных принципов является важным этическим соображением в исследованиях развития?

a) Обязательное вознаграждение всех участников
b) Проведение исследований только с детьми старшего возраста
c) Получение информированного согласия от участников или их законных опекунов
d) Публикация результатов исследования только в популярных журналах.

Вопросы открытого типа:

В чем заключаются основные различия между лонгитюдным и поперечным исследованиями в психологии развития? Приведите примеры, когда каждый из этих методов был бы наиболее уместен.
Опишите стадию формальных операций по Пиаже. Какие когнитивные способности развиваются на этом этапе, и какие признаки указывают на то, что подросток достиг этой стадии?
Как различные стили воспитания влияют на развитие личности и социализацию ребенка? Приведите примеры конкретных последствий авторитарного, авторитетного и попустительского стилей воспитания.
Обсудите роль генетических факторов и окружающей среды ("природа vs. воспитание") в формировании интеллекта. Какие аргументы можно привести в поддержку каждой из этих точек зрения, и как они взаимодействуют друг с другом?
Опишите концепцию "кризисов развития" по Эриксону. Выберите один возрастной период и подробно опишите кризис, характерный для этого периода, а также возможные последствия его успешного и неуспешного разрешения.
Как теория привязанности Боулби объясняет формирование ранних эмоциональных связей между ребенком и родителем? Какие типы привязанности выделяют, и как они влияют на дальнейшие взаимоотношения человека?
В чем заключается суть культурно-исторической теории развития Выготского? Как социальное взаимодействие и культурные инструменты влияют на когнитивное развитие ребенка?
Как меняется когнитивное развитие в период старения? Какие факторы могут способствовать сохранению когнитивных функций в пожилом возрасте?
Опишите развитие морального сознания. Какие факторы влияют на формирование моральных ценностей и суждений у детей и подростков?
Какие современные вызовы стоят перед психологией развития в связи с изменениями в обществе, технологиями и культурой? Приведите примеры.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из двух теоретических вопросов

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка экзамена (стандартная) Требования к знаниям
«отлично» («компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо» («компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«удовлетворительно» («компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно» («компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.13 Психология развития
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.14 Теория и методика физической культуры

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **9 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 324
в том числе:
аудиторные занятия 38
самостоятельная работа 273
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 13
Виды контроля на курсах:

зачет 2
экзамен 3
курсовая работа 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	8	8	14	14
Практические	12	12	12	12	24	24
Итого ауд.	18	18	20	20	38	38
Контактная работа	18	18	20	20	38	38
Сам. работа	122	122	151	151	273	273
Часы на контроль	4	4	9	9	13	13
Итого	144	144	180	180	324	324

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Трусова Оксана Владимировна

Рабочая программа дисциплины
Теория и методика физической культуры

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, приобретение необходимых для этого знаний.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Добиться прочного усвоения студентами знаний, специфическим содержанием которых является общая теория физической культуры на уровне, соответствующем квалификации специалиста.
2. Воспитать у будущих специалистов способность осмысливать научно-теоретические основы, базирующиеся на фундаментальных исследованиях и фактических данных из смежных дисциплин.
3. На основе приобретенных знаний теоретико-методического характера формировать у студентов умения решать практические задачи, возникающие в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту (особенно принципиальных положений, от реализации которых зависит направленная оптимизация эффектов физкультурной и спортивной деятельности).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Методики современных видов физической активности
2	Основы профессиональной деятельности тренера
3	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
4	Спортивная медицина
5	Туризм и методика преподавания
6	Методики современных видов туризма
7	Методики современных игровых видов спорта
8	Теория и методика обучения предмету физическая культура
9	Психология спорта
10	Планирование подготовки спортсмена
11	Производственная практика (тренерская)
12	Производственная практика (преддипломная)
13	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
14	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

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

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни

ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта

ПК-2.1: Знает: - правила вида спорта, программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
ПК-2.2: Умеет: - планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно- психическими качествами занимающихся; - оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования
ПК-2.3: Владеет: - методиками тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; - методикой составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований (краткосрочное и долгосрочное планирование)
ПК-6: Способен осуществлять подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительному туризму
ПК-6.1: Знает: - нормативно-техническую документация по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - программу и методику подготовки занимающихся по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
ПК-6.2: Умеет: - планировать комплекс инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий (походов) по обучению занимающихся по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - подбирать и использовать соответствующие виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма специальные техники и методы общей (теоретической) и специальной (организационной, топографической, психологической) подготовки; - анализировать техническое описание маршрута по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, определять его сложные участки и разрабатывать оптимальные алгоритмы их прохождения
ПК-6.3: Владеет: - умением собирать и анализировать информацию об особенностях контингента занимающихся (численность, половозрастной состав, подготовленность, интересы, физическое состояние) для определения оптимального содержания оздоровительной и познавательной работы при подготовке по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризм; - навыками составления плана инструктивно-методических и учебно¬ тренировочных занятий (походов) и организацией соревнований с занимающимися по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры		
1.1	Основные понятия теории и методики физической культуры /Пр/	2	2
1.2	Принципы физической культуры /Лек/	2	2
1.3	Методы физической культуры /Лек/	2	2
1.4	Этапы обучения двигательным действиям /Лек/	2	2
1.5	Структура физического упражнения, техника физического упражнения /Пр/	2	2
1.6	Общая характеристика физических способностей /Пр/	2	2
1.7	Формы построения занятий физическими упражнениями /Пр/	2	2
1.8	Основы функционирования системы физической культуры /Пр/	2	2
1.9	Законы развития физических способностей и формирования двигательных навыков /Пр/	2	2
1.10	Виды контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями /Ср/	20	2
1.11	Исторические основы формирования науки о физической культуре /Ср/	10	2
1.12	Методические основы становления техники физических упражнений /Ср/	20	2
1.13	Управление процессом обучения двигательному действию /Ср/	15	2
1.14	Быстрота, скоростные способности и методика их развития /Ср/	10	2
1.15	Методические основы развития координации и ловкости /Ср/	10	2
1.16	Выносливость, гибкость и методика их развития /Ср/	10	2
1.17	Сила, силовые способности и методика их развития /Ср/	10	2
1.18	/Ср/	17	2
	Раздел 2. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека		
2.1	Физическая культура в дошкольном возрасте /Лек/	2	3

2.2	Физическая культура в школьном возрасте /Лек/	2	3
2.3	Физкультурная деятельность школьников во внеучебной деятельности. Рекреационная физическая культура /Лек/	2	3
2.4	Программно-нормативное обеспечение физкультурного образования студентов /Лек/	2	3
2.5	Принципы физического воспитания в дошкольном возрасте /Пр/	2	3
2.6	Основы педагогического контроля на уроках физической культуры в школе /Пр/	2	3
2.7	Формы физического воспитания студентов /Пр/	2	3
2.8	Физическая культура в основной период трудовой деятельности /Пр/	2	3
2.9	Методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте /Пр/	2	3
2.10	Помещения, оборудование и инвентарь для занятий физическими упражнениями в дошкольном учреждении. /Пр/	2	3
2.11	Классификация образовательных программ дошкольников в области физической культуры и их характеристика /Ср/	10	3
2.12	Основы организации физической культуры в начальной школе /Ср/	15	3
2.13	Основы организации физической культуры в школе /Ср/	30	3
2.14	Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов /Ср/	20	3
2.15	Методика составления профессиограммы труда /Ср/	20	3
2.16	Разработка комплексов физических упражнений на основе профессиограммы труда /Ср/	20	3
2.17	Методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте /Ср/	20	3
2.18	Особенности физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте /Ср/	16	3
	Итого:	**324**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. «Тарасенко А. В., Черкасов А.В. Теория и методика физической культуры:Учебно-методическое пособие для студентов вузов. – Севастополь -Филиал ФГБОУ ВО «ГМУ имени адмирала Ф.Ф. Ушакова» в г.Севастополь, 2020. – 172 с.» (Тарасенко, А. В. Теория и методика физической культуры. Ч.3 : учебно-методическое пособие / А. В. Тарасенко, А. В. Черкасов. — Севастополь : Филиал ФГБОУ ВО «ГМУ им. адм. Ф.Ф. Ушакова» в г. Севастополь, [б. г.]. — Том 1 — 2020. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/250547 (дата обращения: 25.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 2.). https://reader.lanbook.com/book/250547?lms=c61e6c8a8bd5d0a81e7fc3a4b124c3ba
2. «Тыщенко Е.Г., Титаренко С.А.Физическая культура: курс лекций / под общ. ред. Э.Н. Чижикова. – СПб.:Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы МЧС России, 2019. – 46 с.» (Тыщенко, Е. Г. Физическая культура: курс лекций : учебное пособие / Е. Г. Тыщенко, С. А. Титаренко ; под общей редакцией Чижикова Э. Н.. — Санкт-Петербург : СПбУ ГПС МЧС России, 2019. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/487028 (дата обращения: 25.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 2.). https://reader.lanbook.com/book/487028?lms=d26dcee460203a2998e4397f3c7e4b6d
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003.
5. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина –М.:ЕАОИ, 2024. – 144 с. ISBN 978-5-374-00429-8

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 122 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 122 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен

	проводной доступ в сеть интернет

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

В процессе изучения дисциплины большое внимание уделяется самостоятельно-контролируемой работе, как на занятиях, так и во внеаудиторное время, которая способствует формированию более глубоких знаний в области физической культуры, развитию творческих способностей, совершенствованию профессиональных качеств.
Самостоятельная работа обучающегося включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению.
Обучающимся следует:
- руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы, разбирать на лекциях и консультациях неясные вопросы;
- требования к оформлению рефератов, эссе, контрольной работы, домашнего задания;
- при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные
моменты для их обсуждения на плановой консультации. При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Система основных понятий теории и методики физической культуры и спорта.
2.Функции физической культуры.
3. Общая характеристика сущности, задач, принципов и содержания системы физкультурного образования.
4. Идейно-мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные основы физкультурного образования и спорта.
5. Общепедагогические принципы физкультурного образования и спорта.
6. Специально-педагогические принципы физкультурного образования и спорта.
7. Характеристика средств физкультурного образования.
8.Характеристика методов физкультурного образования.
9.Методы регулирования физической нагрузки: нагрузка, отдых, основные разновидности.
10. Характеристика координационных способностей: сущность, основные разновидности (диагностика и методы развития), сенситивные периоды развития.
11. Теоретические основы обучения двигательным действиям: сущность, содержание и закономерности.
12. Этап начального разучивания двигательного действия.
13. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
14. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.
15.Общая характеристика управления в физкультурном образовании: сущность, структура и функции.
16. Гибкость: сущность, факторы, разновидности, режимы, методики и закономерности развития.
17.Специальная выносливость: сущность, разновидности, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.
18. Скоростные способности: сущность, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
19. Скоростно-силовые способности: сущность, компоненты, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
20. Силовые способности: сущность, факторы, режимы проявления, разновидности, методики развития, контроль.
21. Общая (аэробная) выносливость: сущность, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

1. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина: предмет изучения, объект, субъект, ведущий метод исследования, понятия.
2. Методы использования слова и их характеристика.
3. Характеристика понятий «физическое воспитание, физическое образование», их сходство и различие.
4. Методы наглядного восприятия и их характеристика.
5.Структура процесса обучения, характеристика и особенности этапов, различные подходы.
6. Характеристика понятий, «физическое развитие» и «физическое состояние», их сходство и различие.
7.Соотношение понятий «физическая культура» и «спорт».
8. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
9. Общая характеристика отечественной системы физической культуры. (Цель, задачи, направления, условия функционирования).
10. Методы строго - регламентированного упражнения, их характеристика.
11. Основные специфические функции и формы современной физической культуры.
12. Характеристика игрового и соревновательного методов.
13. Характеристика средств физической культуры.
14. Методы исследования в теории методике физической культуры и спорта.
15. Физическое упражнение как основное средство. Понятия «двигательная деятельность, двигательное действие, движение, физическое упражнение». Происхождение физических упражнений.
16. Этап начального разучивания: задачи, методы, анализ и оценка.
17. Физическое упражнение как средство управления физическим развитием: «нагрузка», «отдых».
18. Этап углубленного разучивания действия: задачи, методы, анализ и оценка.
19. Уровни усвоения и качества знаний. Основные требования к методике формирования знаний.
20. Классификация нагрузок: количественно – качественные критерии нагрузок.
21. Знания как компонент физкультурного образования: источники знаний, использование знаний в обучении двигательным действиям, система знаний.
22. Принцип всестороннего развития личности: характеристика и пути реализации.
23. Методы обучения в физическом воспитании: понятия, классификация, общие требования к подбору методов.
24. Этап результирующей отработки действия: задачи, методы, анализ и оценка.
25. Умения и навыки как разные степени владения двигательным действиям, как функция сознания.
26. Принципы оздоровительной направленности, его реализация в физическом воспитании.
27. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
28. Характеристика принципов сознательности и активности, их реализация в физическом воспитании.
29. Виды нагрузок: минимальные, максимальные, оптимальные, суммарные.
30. Характеристика принципов доступности и индивидуализации.
31. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.

32. Характеристика принципа систематичности, его реализация в физическом воспитании.
33. Характеристика этапов обучения в физическом воспитании.
34. Характеристика принципа наглядности.
35. Двигательные качества: исходные понятия, общая характеристика и закономерности развития.
36. Характеристика принципа непрерывности процесса ФВ и систематичности чередования в нем нагрузки и отдыха.
37. Двигательные ошибки при обучении: классификация, причины появления, меры предупреждения, правила и способы исправления.
38. Характеристика принципа постепенного наращивания развивающее-тренировочных воздействия и адаптированного сбалансирования их динамики.
39. Двигательное качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, способы измерений, особенности применяемых средств, методические основы развития.
40. Характеристика принципа цикличного построения системы занятий.
41. Двигательное качество выносливость: определение понятия, виды, способы измерений, особенности применяемых средств и методические основы развития.
42. Характеристика принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.
43. Двигательное качество быстрота: определение понятия, виды скоростных способностей, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методологические основы развития.
44. Классификация физических упражнений.
45. Двигательное качество ловкость: определение понятия, формы проявления, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.
46. Эффекты воздействия физических упражнений на организм (срочный, отставленный, кумулятивный).
47. Двигательное качество гибкость: определение понятия, виды гибкости, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.
48. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
49. Двигательная активность, значение ее в жизнедеятельности человека.
50. Характеристика приемов регулирования нагрузки. Дифференцированный подход.
51. Формы построения занятий физическими упражнениями: Классификация форм занятий Ф.У.
52. Урок, основная форма ФК. Цель, задачи, виды и структура урока ФК.
53. Неурочные формы ФК.
54. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Планирование как процесс, виды, методика планирования.
55. Виды педагогического контроля и учета в процессе занятий Ф.У. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
56. Особенности ФК в Дошкольном возрасте. ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста
57. Формы занятий ФК в дошкольных учреждениях.
58. Возрастные особенности дошкольников.
59. Построение содержания физкультурных занятий.
60. Планирование физкультурной работы у дошкольников.
61. ФК в системе воспитания детей школьного возраста.
62. Значение ФК в школьном возрасте.
63. Возрастные особенности школьников.
64. Формы занятий ф.у. школьников.
65. Возрастные особенности развития физических способностей школьников.
66. Система планирования педагогического процесса по ФК в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках ФК
67. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: Особенности ФК студентов. Программно-нормативное обеспечение физкультурного образования студентов.
68. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: Деятельность преподавателя в ВУЗе. Деятельность кафедры ФВ и спортивного клуба ВУЗа. ФК в быту студентов.
69. Особенности ФК взрослых: неспециальное физкультурное образование взрослых, спорт и двигательная реабилитация населения; физическая рекреация населения.
70. Физическая культура как вид культуры. Определение понятия культура. Структура физической культуры. Функции физической культуры.
71. Система физической культуры Понятие о системе ФК. Общие принципы системы
72. Средства формирования физической культуры личности.
73. Принципы построения занятия физическими упражнениями
74. Техника физических упражнений. Структура техники физических упражнений.
75. Особенности организации и проведения внеклассной работы в школе.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. В систему основных понятий теории и методики физической культуры входят:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Зарядка, гигиена, упражнения
2.Физическое воспитание, физическая культура, физическая подготовка, спорт, физическое развитие, физическое совершенствование
3.Дыхательная гимнастика, растяжка, подготовка

2. Виды функций физической культуры:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Общепедагогические и специфические
2.Идейные и социальные основы
3.Патриотическое воспитание

3. Что является основным средством физической культуры?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Физические упражнения
2.Техника двигательного действия
3.Тактика избранного вида спорта

4. К специфическим методам физического воспитания относятся:
Тип волевого воздействия
2.Метод постановки мотивации
3.Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный

5. Проявление двигательного навыка определяется:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Умением выполнить упражнение
2.Запоминанием упражнения
3.Автоматическим выполнением движения

6. Цель начального этапа обучения:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Совершенствовать технику
2.Закрепить технику двигательного действия
3.Сформировать основу изучаемого движения для выполнения в общих чертах

7. Цель углубленного этапа обучения:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Сформировать полноценное двигательное умение
2. Дать представление о движении
3. Рассказ и показ движения

8. К основным физическим способностям относят:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Волевые усилия человека
2.Высокое чувство патриотизма
3.Координация, быстрота, сила, выносливость и гибкость

9. Мышечная сила это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий
2.Ускорение в процессе бега по дистанции
3.Максимальная амплитуда движения

10. Основным средством развития силы является:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Максимальная гибкость мышечных волокон
2.Упражнения с весом собственного тела и с весом внешних предметов
3.Танцевальные движения

11. Способность проявления быстроты это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Выполнение максимального количества движений за минимальный промежуток времени
2.Максимальное напряжение мышц
3.Легкое движение в процессе выполнения упражнений

12. Основным средством развития быстроты является:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Стретчинг
2.Бег

3.Танцы

13. Под координационными способностями понимают:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Способности быстро, точно, целесообразно, экономично наиболее эффективно решать двигательные задачи
2.Быстроту бега
3.Поднятие предметов из различных положений

14. Основным средством развития координации является:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Спортивные и подвижные игры
2.Плавание
3.Гребля

15. Способность к проявлению выносливости это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
2.Быстрый бег по дистанции
3.Пробные забеги соревновательных дистанций

16. Что относится к основному средству развития общей выносливости?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Циклические виды упражнений (продолжительный бег, плаванье, езда на велосипеде, гребля)
2.Игры с мячом
3.Эстафета

17. Способность к проявлению максимальной амплитуды движения называется:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Слабостью движения
2.Подвижностью суставов
3.Резкостью прыжка

18. Какой основной фактор влияет на проявление подвижности суставов?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Способ выполнения движения
2.Способ выбора упражнения
3.Анатомическое строение сустава

19. Какая форма является основной для построения занятия в физическом воспитании?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Утренняя гимнастика
2.Урочные формы
3.Танцы

20. Назовите структуру урока физической культуры?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Подготовительная, основная и заключительная части урока
2.Введение, основа и заключение
3.Дополнение и уточнение в процессе выполнения движения

21. Сенситивные периоды в развитии различных физических качеств — это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1.Возрастные интервалы, в которые организм наиболее восприимчив к развитию определённых физических качеств
2.Способность преодолевать барьеры
3.Перемещение по дистанции

22. Методы, направленные на освоение техники — это:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Целостно-конструктивный — разучивание несложных упражнений в целом, расчленённо-конструктивный — разучивание более сложных упражнений по частям
2. Рассказ историй
3. Выбор экипировки

23. Что такое «техника физического упражнения»?

Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Совокупность внешних признаков движения (амплитуда, темп, ритм)
2. Целесообразный, относительно высоко эффективный способ выполнения движения
3. Количество повторений упражнения в подходе

24. Что является специфическим средством формирования физической культуры личности?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Спортивные снаряды и инвентарь
2. Гигиенические факторы
3. Физические упражнения

25. Что представляет собой физическая культура как часть общей культуры общества?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Систему спортивных соревнований и рекордов;
2. Совокупность ценностей и знаний для физического и интеллектуального развития человека;
3. Набор оздоровительных процедур для профилактики болезней;

26. Что означает принцип возрастной адекватности педагогических воздействий?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Использование одних и тех же упражнений для всех возрастных групп
2. Учёт возрастных особенностей и возможностей занимающихся при подборе средств и методов
3. Отказ от нагрузок для лиц старше 50 лет

27.На каком этапе обучения достигается автоматизация двигательного действия?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Этап начального разучивания
2. Этап углублённого разучивания
3. Этап совершенствования

28. Какой вид физической культуры ориентирован на людей с ограниченными возможностями здоровья?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Базовая физическая культура
2. Оздоровительная физическая культура
3. Адаптивная физическая культура

29. Чем отличается общая физическая подготовка (ОФП) от специальной (СФП)?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. ОФП направлена на всестороннее развитие физических качеств, СФП — на развитие качеств, специфичных для конкретного вида деятельности
2. ОФП проводится только в зале, СФП — на улице
3. ОФП включает только силовые упражнения, СФП — только скоростные

30. Какой вид физической культуры ориентирован на людей с ограниченными возможностями здоровья?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Базовая физическая культура;
2. Адаптивная физическая культура;
3. Спортивная физическая культура.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех вопросов
1. Вопрос по разделу 1.
2. Вопрос по разделу 2.
3. Учебно-методическое задание

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки к зачету:
- оценка «зачтено» выставляется, если представлены: основные понятия рассматриваемой темы.
- оценка «не зачтено» выставляется, если ответ поверхностный.

Критерии оценки к экзамену:
- Оценка «отлично» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; роль теории физической культуры в процессе интеграции профессиональных дисциплин; формирование основ здорового образа жизни; законодательные документы по физической культуре и спорту; отечественную систему физического воспитания; дидактические принципы в физическом воспитании; формы и функции физической культуры; средства и методы физического воспитания; основы

обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре и спорту; особенности формирования двигательных умений и навыков; структуру обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований: умение анализировать дополнительную литературу, аргументировано выступать с сообщением, решать логические задачи, участвовать в дискуссии по проблемам физической культуры и спорта.
- Оценка «хорошо» предполагает знание не менее 80% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; вклад ученых в развитие теории физической культуры в системе наук; взаимосвязь с другими дисциплинами; Систему физического воспитания; дидактические принципы обучения в физическом воспитании; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре, двигательных умений и навыков; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований; умение аргументировано участвовать в дискуссии.
- Оценка «удовлетворительно» предполагает знание не менее 60% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; структуры предмета и его место в системе научных знаний; Систему физического воспитания; дидактические принципы и методы обучения; основы, структура обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований.
- В случае незнания основных понятий теории физической культуры и спорта, основных направлений, форм и функций физической культуры и спорта, методологических основ формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, неумение аргументировано выступать, знание материала менее 60%, выставляется оценка «неудовлетворительно».

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.14 Теория и методика физической культуры
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.15 Теория и методика обучения предмету физическая культура

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 16
самостоятельная работа 119
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	119	119	119	119
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Ковалева Роза Ефимовна

Рабочая программа дисциплины
Теория и методика обучения предмету физическая культура

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

овладение специальными знаниями в области преподавания предмета физическая культура (физическое воспитание) и приобретение будущими специалистами профессиональных знаний и умений в избранной профессии.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- изучить теоретико-методические основы физкультурного движения, методику организации и проведения занятий по предмету «физическая культура»;
- овладеть навыками организации и проведения занятий по физической культуре с учащимися разных возрастных групп;
- научить студентов использовать в практике приобретенные знания обучающего характера;
- воспитывать способность осмыслить научно-теоретические основы, базирующиеся на фундаментальных исследованиях и фактических данных из смежных дисциплин;
- на основе приобретенных знаний теоретико-методического характера формировать у студентов умения решать практические задачи, возникающие в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
2	Производственная практика (профессионально-ориентированная в СДЮШОР)
3	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
4	Физиология человека
5	Анатомия человека
6	Педагогика спорта
7	Теория и методика физической культуры
8	Патриотическое воспитание спортсменов
9	Легкая атлетика и методика преподавания
10	Художественная гимнастика и методика преподавания.
11	Повышение спортивного профессионального мастерства
12	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
13	Педагогическое мастерство тренера
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Психология спорта
2	Планирование подготовки спортсмена
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

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

ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта
ПК-7: Способен планировать, разрабатывать и осуществлять методическое сопровождение тренировочного и соревновательного процесса.
ПК-7.1: Знает: - методику 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; - основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности; - методики планирования и организацию проведения физкультурных, спортивно-массовых мероприятий для различных групп населения; - формы и технологии методического обеспечения отборочного, тренировочного и воспитательного процессов спортивной подготовки в физкультурно-спортивной организации
ПК-7.2: Умеет: - разрабатывать методическую документацию по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия в физкультурно-спортивной организации; - оценивать параметры тренировочной и воспитательной работы, выявлять факторы, влияющие на результативность тренировочной и воспитательной работы - Составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения
ПК-7.3: Владеет: - разработкой методической документации по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки; - умениями методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности; - навыками разработкой программ подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - методиками 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;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Теория и методика обучения физической культуре в структуре подготовки педагога физической культуры		
1.1	Общая характеристика теории и методики обучения предмета «Физическая культура». «Физическая культура» как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования. Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе. /Лек/	2	4
1.2	Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе. /Пр/	2	4
1.3	Общая характеристика теории и методики обучения предмета «Физическая культура». /Ср/	2	4
1.4	«Физическая культура» как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования. /Ср/	2	4
1.5	Педагогическая система предмета «Физическая куль-тура». /Ср/	2	4
1.6	Цель предмета «Физическая культура». /Ср/	2	4
1.7	Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе. /Ср/	4	4
	Раздел 2. Дидактические процессы подготовки педагога физической культуры		
2.1	Типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура». Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура». /Лек/	2	4
2.2	Дидактические процессы в предмете «Физическая культура». /Ср/	2	4
2.3	Типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура». /Ср/	4	4
2.4	Функциональная единица, или «шаг», дидактических процессов в предмете «Физическая культура». /Ср/	4	4
2.5	Дидактические принципы предмета «Физическая культура». /Ср/	2	4
2.6	Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура». /Ср/	4	4
	Раздел 3. Основы планирования процесса физкультурного образования обучающихся		
3.1	Технология и методика реализации педагогической системы предмета «Физическая культура». Программирование в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре. /Лек/	2	4
3.2	Методика программирования в технологии учебно-воспитательного процесса по	2	4

	физической культуре. Методика дидактического взаимодействия учителя и учащихся в учебном процессе на уроке физической культуры. /Пр/		
3.3	Технология и методика реализации педагогической системы предмета «Физическая культура». /Ср/	4	4
3.4	Целеполагание в технологии обучения предмету «Физическая культура». /Ср/	13	4
3.5	Программирование в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре. /Ср/	14	4
	Раздел 4. Контрольно-измерительные компоненты в технологии учебно-воспитательного процесса на уроках физической куль¬туры		
4.1	Анализ урока физической культуры в школе (педагогический анализ урока физической культуры, хронометрирование и пульсометрия). /Лек/	2	4
4.2	Методика проведения анализа урока физической культуры в школе. /Пр/	2	4
4.3	Методика проведения анализа урока физической культуры в школе. /Пр/	2	4
4.4	Анализ урока физической культуры в школе. /Ср/	28	4
4.5	Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры /Ср/	16	4
4.6	Оценочно-аналитический компонент технологии учебного процесса по физической культуре в школе /Ср/	16	4
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Тиссен, П. П. Теория и методика обучения физической культуре : учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. — Оренбург : ОГПУ, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-85859-689-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/130555
2. Железняк Ю.Д. , Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д Железняк, . В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр Академия», 2004.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина ; под ред. Ю. Д.Железняка. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 256 с. ISBN 978-5-4468-1287 - Текст : электронный — URL: /5http://qweewq.ru:8888/moodle37/pluginfile.php/2291/mod_resource/content/1/102116103_Zheleznyak.pdf
4. Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720
«Физическая культура»). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011. – 191 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 317 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой

студентов всегда находится в центре внимания кафедры. Студентам необходимо:
• узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации (лектора);
перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
• ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
• на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
• постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
• перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции;
• запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.
При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала.
Запись лекции и выполнение практического задания – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. Последующая работа над текстом лекции воскрешает в памяти ее содержание, позволяет развивать мышление.
Конспект ведется в тетради или на отдельных листах. Записи в тетради легче оформить, их удобно брать с собой на лекцию или практические занятия. Рекомендуется в тетради оставлять поля для дополнительных записей, замечаний и пунктов плана.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросов к экзамену
по дисциплине «Теория и методика обучения предмету физическая культура»

Перечень вопросов:
1. Назовите общее и особенное курсов «Теория и методика физического воспитания и спорта» и «Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"».
2. Каковы функции теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в содержании подготовки специалиста с квалификацией «Педагог по физической культуре»?
3. Назовите основные понятия теорий и методики обучения предмету «Физическая культура» и дайте определение каждому из них.
4. Назовите основные детерминанты функций, места и значения предмета «Физическая культура» в содержании общего образования.
5. Какие факторы обусловливают гиподинамию школьников?
6. Какие этапы прошла теория и методика обучения предмету «Физическая культура» в своем становлении?
7. Какие обстоятельства явились факторами усложнения процесса формирования методики преподавания физической культуры в школе?
8. Назовите основные группы педагогических задач учебного предмета «Физическая культура».
9. Что называется системой?
10. Что такое системный подход в изучении процессов и явлений и чем он отличается от аналитического?
11. Дайте определение понятия «педагогическая система учебного предмета "Физическая культура"».
12. Назовите элемент педагогической системы предмета «Физическая культура», являющийся одним из системообразующих.
13. Назовите последовательно с выделением внутренней взаимосвязи элементы структуры педагогической системы предмета «Физическая культура».
14. Что такое цель? Какое отношение цель имеет к деятельности человека?
15. Дайте определение понятия «цель учебного предмета "Физическая культура"».
16. Какие функции выполняет цель преподавания дисциплины в педагогической системе учебного предмета?
17. Назовите источники, из которых выводится цель учебного предмета «Физическая культура».
18. Каковы действующие в настоящее время формулировки педагогической цели предмета «Физическая культура»?
19. Перечислите основные требования к формулировке цели предмета «Физическая культура».
20. Что такое содержание образования по предмету «Физическая культура»?
21. Какие функции выполняет содержание образования в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
22. Назовите документы, отражающие содержание образования по физической культуре.
23. Каковы взаимоотношения государственного образовательного стандарта и содержания образования по предмету «Физическая культура»?
24. Что входит в базовую и вариативную части госстандарта по физической культуре?
25. Назовите основные учебные программы, которые представляют госстандарт области общего образования по предмету «Физическая культура».
26. Что такое базисный учебный план общего среднего образования и обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»?
27. Перечислите основные разделы учебной программы по физической культуре.
28. Каковы функции дидактических процессов в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
29. Назовите особенности, которые обусловливают специфику дидактических процессов в предмете «Физическая культура» по сравнению с другими учебными дисциплинами и технической подготовкой в спортивной тренировке.
30. Каковы психофизиологические и педагогические основы дидактических процессов в предмете «Физическая культура»?
31. Назовите субъектов дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
32. Из скольких этапов состоят дидактические процессы в предмете «Физическая культура»?
33. Что называется шагом дидактических процессов?
34. Из каких звеньев состоит «шаг» дидактических процессов?
35. Какие элементы можно выделить в деятельности учителя и учащихся (отдельно) в процессе их дидактического взаимодействия на уроках физической культуры?
36. Какое место занимает «шаг» в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
37. Дайте определение понятию «шаг» дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
38. Назовите активных участников дидактических процессов.
39. Охарактеризуйте структуру микроцикла дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
40. Каково значение принципов обучения в теории и методике обучения предмету «Физическая культура»?

41. Почему понадобилась адаптация общедидактических принципов к специфике предмета «Физическая культура»?
42. Назовите ученых-педагогов, которые внесли вклад в обоснование дидактических принципов предмета «Физическая культура».
43. Что понимается под педагогическими принципами предмета «Физическая культура»? Назовите их.
44. Назовите основные этапы становления урока как формы организации занятий физической культурой в школе.
45. Каково место урока в структуре педагогической системы учебного предмета «Физическая культура»?
46. Что определяет вид урока физической культуры?
47. Что определяет тип урока физической культуры?
48. Дайте классификацию уроков физической культуры по их видам и типам.
49. Что составляет содержание урока физической культуры?
50. Что называется структурой урока физической культуры?
51. Назовите элементы структуры урока физической культуры по их частям.
52. Чем различаются технология и методика учебно-воспитательного процесса?
53. Дайте определение технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
54. Назовите компоненты структуры технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
55. Какова взаимосвязь структур «шага» дидактических процессов и технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?
56. Что такое цикл технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?
57. Какие существуют циклы технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?
58. Каково место, значение и функции целеполагания в технологии преподавания предмета «Физическая культура»?
59. Как осуществляется целеполагание в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?
60. Каков порядок действий учителя в целеполагании?
61. Что должно быть результатом целеполагания в технологии преподавания предмета «Физическая культура»?
62. Назовите виды целей в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
63. Какова сущность отбора и обоснования оптимального содержания и методов реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе? Что подлежит отбору?
64. Назовите критерии отбора оптимальных содержания и методов осуществления учебно-воспитательного процесса.
65. Какое место занимает программирование в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре?
66. Что подлежит программированию?
67. В чем сущность программирования?
68. Назовите и охарактеризуйте виды программирования в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
69. Назовите основные компоненты содержания подготовки учителя к уроку.
70. Каковы место и функции непосредственного дидактического взаимодействия в структуре технологии учебно-воспитательного процесса?
71. В чем выражаются взаимосвязь и взаимообусловленность деятельностей учителя и учащихся в компоненте непосредственного дидактического взаимодействия?
72. Назовите и дайте характеристику каждого вида взаимодействия учителя и учащихся в преподавании и учении по физической культуре.
73. Каковы сущность и содержание подготовки учителя к уроку? Назовите этапы подготовки и дайте их характеристику.
74. Как формулируется цель урока?
75. Определите взаимосвязь целей и задач урока при подготовке учителя к уроку.
76. Что такое анализ урока физической культуры?
77. Назовите цель и задачи анализа урока.
78. В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения?
79. Объясните назначение, сущность и методику использования метода хронометрирования урока.
80. Какой метод используется для определения рациональности регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры?
81. Обоснуйте место педагогического контроля в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
82. Назовите элементы содержания, контрольного компонента деятельности учителя физической культуры.
83. Какие методы применяет учитель, реализуя свою контрольную деятельность на уроках физической культуры?
84. Перечислите формы организации педагогического контроля на уроках физической культуры.
85. Каковы требования к контролю в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе?
86. Каково место оценки результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся в структуре дидактических процессов по предмету?

87. В чем сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура»?
88. Назовите функции контроля в технологии учебно-воспитательного процесса.
89. Назовите методы получения оценочной информации в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе.
90. Для чего нужна аналитическая информация в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тестовое задание по дисциплине «Теория и методика обучения предмету Физическая культура»

1. Для внесения изменений и уточнений планирования учебных занятий проводятся
-предварительная проверка;
-попутная проверка;
-специально организованная проверка;
-на данном этапе не проводится проверка

2. Для определения функционального состояния занимающихся на отдельных этапах используют -периодический контроль;
-текущий контроль;
-оперативный контроль;
-тематический контроль

3. Какая из перечисленных задач неспецифическая задачам физического развития
-оптимальное развитие физических качеств;
-совершенствование показателей телосложения;
-совершенствование техники основных двигательных навыков;
-укрепление и сохранение здоровья

4. Какой документ контроля и учета не является официальным
-дневник педагога;
-классный журнал;
-медицинская карточка;
-журнал учета травм

5. При анализе урока физической культуры, не учитывается
-оценка методики обучения;
-оценка организации учащихся;
-оценка методики воспитания физических качеств;
-оценка уровня подготовленности учащихся

6. При подготовке к проведению урока, преподавателю физической культуры необходимо
-изучить программу;
-подготовить план-конспект;
-определить уровень подготовленности учащихся;
-определить методы организации учащихся

7. При углубленном разучивании упражнений неспецифической формой оценки является
-оценочное суждение;
-комплексная поурочная оценка;
-устная оценка в баллах;
-самооценка

8. Выявить повседневные изменения в функциональном состоянии занимающихся возможно с помощью
-периодического контроля;
-текущего контроля;
-оперативного контроля;
-предварительного контроля

9. Для выявления уровня решения конкретной двигательной задачи проводится
-специально организованная проверка;
-предварительная проверка;
-самоанализ;

-попутная проверка

10. Какая из перечисленных общих задач неспецифическая задачам системы физической культуры
-образовательные задачи;
-задачи физического развития;
-воспитательные задачи;
-задачи спортивного долголетия

11. Какие формы занятий физическими упражнениями не относятся к структуре учреждений общего образования
-классно-урочные учебные занятия;
-занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня;
-внеклассные занятия физическими упражнениями;
-внешкольные занятия физическими упражнениями

12. При возобновлении обучения после длительного перерыва необходимо
-определить уровень умений и навыков на момент начала занятий;
-определить уровень умений и навыков на предыдущем периоде обучения;
-определить динамику изменения уровня умений и навыков до перерыва;
-определить динамику изменения уровня умений и навыков после начала занятий

13. Структура построения урока физической культуры не зависит
-от характера поставленных задач;
-от состояния занимающихся;
-от изменения закономерностей работоспособности;
-от состояния материально-технической базы

14. Что не является структурным содержанием физической культуры
-неспециальное физкультурное образование;
-физическая рекреация;
-спортивная деятельность;
-прикладная деятельность

15. Для оценки уровня усвоения техники двигательных действий по образцу конечной цели обучения проводится
-предварительная проверка;
-попутная проверка;
-специально организованная проверка;
-на данном этапе не проводится проверка

16. Контроль в рамках оного занятия называется
-текущим;
-оперативным;
-периодическим;
-персональным

17. На искажение техники движений на начальном этапе обучения не влияет
-двигательная недостаточность;
-дефект обучения;
-случайные факторы;
-положительный перенос навыка

18. На начальном разучивании упражнения форма оценки может быть
-устная оценка в баллах;
-оценка с выставлением балла в журнал;
-оценочное суждение;
-комплексная поурочная оценка

19. Основной целью предмета «физическая культура» является
-формирование физической культуры человека;
-подготовка спортивного резерва;
-развитие спорта высших достижений;
-формирование у населения понимания необходимости занятий физической культурой

20. Перспективное планирование отражает сроки
-учебное занятие;

-учебная неделя;
-учебный месяц;
-учебный год

21. При организации урока физической культуры преподаватель может не контролировать
-уровень подготовленности учащихся;
-состояние здоровья и адаптационные возможности организма;
-уровень мотивации учащихся;
-уровень самоподготовки учащихся

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет по дисциплине "Теория и методика обучения предмету Физическая культура" состоит из трех вопросов, из них два теоретические и один практический

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

– Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если показал знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой.
– Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если показал знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на экзамене, не носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.
– Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если показал недостаточные знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, не совсем справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, допустившим погрешности в ответе на экзамене, носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.
– Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающего принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы обучающегося, носящие не систематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда он не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что обучающийся не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.15 Теория и методика обучения предмету физическая культура
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.01 Гимнастика и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **10 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 360
в том числе:
аудиторные занятия 42
самостоятельная работа 301
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 17
Виды контроля на курсах:

зачет 1,2
экзамен 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	2	2	10	10
Лабораторные	8	8	16	16	8	8	32	32
Итого ауд.	12	12	20	20	10	10	42	42
Контактная работа	12	12	20	20	10	10	42	42
Сам. работа	92	92	120	120	89	89	301	301
Часы на контроль	4	4	4	4	9	9	17	17
Итого	108	108	144	144	108	108	360	360

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Порядин Сергей Васильевич
б/с, ст. преподаватель Черниченко Игорь Павлович
канд. пед. наук, профессор Абрамова Валентина Владимировна

Рабочая программа дисциплины
Гимнастика и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по гимнастике и будущей профессиональной деятельности тренера по избранному виду спорта, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, изучение основных средств и форм занятий гимнастикой.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- Формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.
- Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками;
- Формирование организаторских и профессионально прикладных умений и навыков, необходимых для успешной тренерской деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Производственная практика (тренерская)
4	Силовые виды спорта и методика преподавания
5	Методики современных игровых видов спорта
6	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
7	Методики современных видов туризма
8	Туризм и методика преподавания
9	Спортивный массаж
10	Спортивная медицина
11	Гандбол и методика преподавания
12	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
13	Технология управления соревновательной деятельностью
14	Современные фитнесс-технологии
15	Восстановительные средства в спорте
16	Организация и проведение спортивных соревнований

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

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

ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды и средства гимнастики.		
1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. /Лек/	2	1
1.2	Общеразвивающие упражнения /Лек/	2	1
1.3	Строевые упражнения. /Лаб/	2	1
1.4	ОРУ (техника выполнения) /Лаб/	2	1
1.5	ОРУ (методика развития физических качеств) /Лаб/	2	1
1.6	Виды гимнастики /Ср/	8	1
1.7	Средства гимнастики. /Ср/	6	1
1.8	Оборудование и инвентарь. /Ср/	8	1
1.9	ОРУ (методика развития физических качеств) /Ср/	8	1
1.10	Характеристика строевых упражнений. /Ср/	6	1
1.11	Прикладные упражнения. /Лаб/	2	2
1.12	Прикладные упражнения. /Ср/	8	2
	Раздел 2. Гимнастическая терминология		
2.1	Гимнастическая терминология /Лаб/	2	1
2.2	Правила и формы записи гимнастических упражнений. /Ср/	8	1
2.3	Термины ОРУ /Ср/	8	1
2.4	Термины акробатических упражнений. /Ср/	8	1
2.5	Термины упражнений на снарядах. /Ср/	8	1
	Раздел 3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.		
3.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. /Ср/	8	1
3.2	Требования к местам занятий. /Ср/	8	1
3.3	Страховка и помощь. /Ср/	8	1
	Раздел 4. Формы занятий гимнастикой. Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой.		
4.1	Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой. /Лек/	2	2
4.2	Методика проведения подготовительной и заключительной части занятия. /Лаб/	2	2
4.3	Методика проведения основной части занятия. /Лаб/	2	2
4.4	Формы занятий. /Ср/	10	2
4.5	Урок гимнастики. /Ср/	10	2
4.6	Тренировка. /Ср/	10	2
	Раздел 5. Общие основы техники гимнастических упражнений.		
5.1	Силовые упражнения. /Лаб/	2	2
5.2	Маховые упражнения. /Лаб/	2	2
5.3	Характеристика силовых упражнений. /Ср/	6	2
5.4	Характеристика маховых упражнений. /Ср/	6	2
	Раздел 6. Методика обучения гимнастическим упражнениям.		
6.1	Методика обучения гимнастическим упражнениям. /Лек/	2	2
6.2	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. /Лаб/	2	2
6.3	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. /Ср/	10	2
6.4	Методика исправления ошибок. /Ср/	10	2

	Раздел 7. Особенности обучения упражнениям на отдельных видах гимнастического многоборья.		
7.1	Особенности обучения упражнениям на видах мужского гимнастического многоборья. /Лаб/	2	2
7.2	Особенности обучения упражнениям на видах женского гимнастического многоборья. /Лаб/	2	2
7.3	Особенности обучения упражнениям на в/у и о/п женского гимнастического многоборья. /Ср/	10	2
7.4	Особенности обучения упражнениям на р/в брусьях, на бревне. /Ср/	10	2
7.5	Особенности обучения упражнениям на в/у и о/п мужского гимнастического многоборья. /Ср/	10	2
7.6	Особенности обучения упражнениям на коне-махи и кольцах. /Ср/	10	2
7.7	Особенности обучения упражнениям на брусьях и перекладине. /Ср/	10	2
	Раздел 8. Особенности занятий гимнастикой со школьниками и взрослыми.		
8.1	Особенности занятий гимнастикой со школьниками и взрослыми. /Лек/	2	3
8.2	Особенности занятий гимнастикой со школьниками младших и средних классов. /Лаб/	2	3
8.3	Особенности занятий гимнастикой со школьниками средних и старших классов. /Лаб/	2	3
8.4	Особенности занятий гимнастикой со взрослыми. /Лаб/	2	3
8.5	Особенности занятий гимнастикой с дошкольниками. /Ср/	10	3
8.6	Особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся. /Ср/	10	3
	Раздел 9. Планирование и учет работы по гимнастике.		
9.1	Документы планирования. /Ср/	8	3
9.2	План- конспект урока. /Ср/	6	3
9.3	План- конспект тренировочного занятия. /Ср/	6	3
	Раздел 10. Организация и проведение соревнований по гимнастике.		
10.1	Организация и проведение соревнований по гимнастике. /Лаб/	2	3
10.2	Документы, необходимые для проведения соревнований. /Ср/	9	3
10.3	Правила судейства. /Ср/	10	3
10.4	Особенности проведения массовых соревнований. /Ср/	10	3
	Раздел 11. Упражнения художественной гимнастики.		
11.1	Характеристика упражнений художественной гимнастики. /Ср/	10	3
11.2	Техника выполнения базовых упражнений художественной гимнастики. /Ср/	10	3
	Итого:	**360**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Абрамова В.В., Батуева Л.А. Гимнастика и методика преподавания. Курс лекций. Учеб. Пособие. В трех частях. – Режим доступа: отделение гимнастики и спортивных единоборств (320 А), библиотека ПГУ.
2. Романюк Т.В., Абрамова Е.С.. Художественная гимнастика в школе: Учебно-методическое пособие. – Режим доступа: отделение гимнастики и спортивных единоборств (320 А), библиотека ПГУ.
3. В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. Гимнастика: учебник. – 3-е изд., перераб. и доп. . – Режим доступа: отделение гимнастики и спортивных единоборств (320 А).
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. . – Режим доступа: отделение гимнастики и спортивных единоборств (320 А).
5.Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия» Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – Режим доступа: отделение гимнастики и спортивных единоборств (320 А), каф. ГиСЕ, страница ФФКиС на сайте ПГУ.
6. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для студ. институтов физической культуры Под ред. В.М. Смолевского. – Режим доступа: отделение гимнастики и спортивных единоборств (320 А).

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект по с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнесс – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
2	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.1 - 208 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

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

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание. Не пропускать занятия, учить и стараться (выполнять обязанности студента).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету

1. Классификация гимнастических упражнений (упражнений на гимнастических снарядах).
2. Характеристика силовых упражнений.
3. Характеристика маховых упражнений. Структура маховых упражнений.
4. Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения
5. Цели и задачи обучения в гимнастике.
6. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
7. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
8. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
9. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений.
10. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
11. Методика исправления ошибок в гимнастике.
12. Формы занятий гимнастикой.
13. Задачи и средства урока по гимнастике в школе.
14. Плотность урока, ее разновидности и методические приемы повышения в рамках урока гимнастической направленности.
15. Методика проведения подготовительной части урока по гимнастике.
16. Методика проведения основной части урока по гимнастике.
17. Методика проведения заключительной части урока по гимнастике.
18. Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
19. Характеристика, значение и квалификация прикладных упражнений.
20. Техника выполнения лазания по канату в два, в три приема.
21. Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии.
22. Техника выполнения и методика обучения упражнениям в переползании, преодолении препятствий, метании и ловле, переноске груза и партнера.
23. Техника выполнения и методика обучения стойке на лопатках.
24. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги.
25. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
26. Техника выполнения и методика обучения «мосту» из положения стоя с помощью в акробатике.
27. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках.
28. Техника выполнения и методика обучения стойке на руках.
29. Техника выполнения и методика обучения обороту назад прогнувшись из упора.
30. Техника выполнения и методика обучения одноножным размахиваниям на коне/махи.
31. Техника выполнения и методика обучения перемаху правой и соскоку прогнувшись с поворотом налево на коне с ручками.
32. Техника выполнения и методика обучения одноименным перемахам левой (правой) из упора на коне.

Вопросы к экзамену

1. Значение и методические особенности гимнастики.
2. Средства гимнастики, краткая характеристика.
3. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
4. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
5. Характеристика спортивных видов гимнастики.
6. Гимнастика в древнем мире и в средние века.
7. Национальные системы гимнастики.
8. Гимнастика в дореволюционной России.
9. Развитие гимнастики в советское время.
10. Строевые упражнения, их классификация и значение. Основные понятия строевых упражнений.
11. Строевые приемы. Размыкания и смыкания. Техника выполнения и методика обучения.
12. Построения и перестроения. Техника выполнения и методика обучения.
13. Передвижения. Техника выполнения и методика обучения.
14. Значение гимнастической терминологии и требования, предъявляемые к ней. Классификация терминов (с приведением примеров). Способы образования терминов.
15. Правила записи отдельных групп упражнений и правила сокращений в гимнастической терминологии.
16. Термины ОРУ (с применением графической формы записи).
17. Термины акробатических упражнений.
18. Термины упражнений на снарядах.
19. Причины травматизма и меры его профилактики на занятиях гимнастикой.
20. Гимнастический инвентарь и гимнастические снаряды. Применение, установка и эксплуатация.
21. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий гимнастикой.

22. Значение и классификация ОРУ. Требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему ОРУ.
23. Методы проведения и способы обучения ОРУ. Типовая схема составления комплекса ОРУ для подготовительной части урока
24. Развитие силы и гибкости с помощью ОРУ.
25. Формы занятий гимнастикой.
26. Характеристика урока как ведущей формы занятий гимнастики в школе. Задачи и средства урока по гимнастике в школе.
27. Плотность урока, ее разновидности и методические приемы повышения в рамках урока гимнастической направленности.
28. Методика проведения отдельных частей урока по гимнастике (подготовительной, основной, заключительной).
29. Классификации гимнастических упражнений (упражнений на гимнастических снарядах). Характеристика силовых упражнений.
30. Характеристика маховых упражнений. Структура маховых упражнений (с приведением примеров).
31. Характеристика, значение и классификация опорных прыжков. Особенности обучения опорным прыжкам и организация занятий.
32. Характеристика, значение, особенности обучения и организация занятий на коне с ручками.
33. Характеристика, значение и классификация упражнений на бревне. Особенности обучения и организации занятий на бревне упражнений на бревне.
34. Характеристика и значение акробатических упражнений. Особенности обучения и организация занятий при выполнении акробатических упражнений.
35. Характеристика и значение упражнений на перекладине. Особенности обучения основным движениям и организация занятий на перекладине.
36. Характеристика и значение упражнений на параллельных брусьях. Особенности обучения основным движениям и организация занятий на параллельных брусьях.
37. Характеристика и значение упражнений на разновысоких брусьях. Особенности обучения основным движениям и организация занятий на разновысоких брусьях.
38. Характеристика, значение и квалификация прикладных упражнений. Особенности обучения и применения прикладных упражнений.
39. Задачи, организация и содержание занятий гимнастики в школе.
40. Планирование учебной работы по гимнастике в школе и учет успеваемости учащихся.
41. Содержание и методика проведения занятий гимнастикой в младших классах.
42. Содержание и методика проведения занятий гимнастикой в средних классах.
43. Содержание и методика проведения занятий гимнастикой в старших классах.
44. Значение и виды соревнований по гимнастике.
45. Состав судейской коллегии соревнований по гимнастике. Права и обязанности судей. Работа секретариата, отчетная документация
46. Методика и техника судейства. Классификация ошибок и их учет в оценке.
47. Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике.
48. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два и в три приема.
49. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
50. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку боком.
51. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги.
52. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку углом с косого разбега.
53. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом махом одной толчком другой, толчком двумя, силой.
54. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям изгибами, размахиваниям в висе на перекладине.
55. Техника выполнения и методика обучения обороту вперед верхом и обороту назад прогнувшись из упора на перекладине.
56. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям в упоре, в упоре на руках на параллельных брусьях.
57. Техника выполнения и методика обучения равновесию на правой (левой) на бревне.
58. Техника выполнения и методика обучения вскоку на бревно в упор присев на одной, другая в сторону, в упор стоя согнувшись ноги врозь (продольно), соскоку с бревна прогнувшись махом вперед-в сторону (поперек), соскоку переворотом боком с приземлением на две ноги лицом к снаряду
59. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед, кувырку вперед в стойку на лопатках.
60. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад.
61. Техника выполнения и методика обучения «мосту» из разных исходных положений.
62. Техника выполнения и методика обучения стойке на руках и голове, стойке на руках
63. Техника выполнения и методика обучения перевороту в сторону («колесу»).
64. Техника выполнения и методика обучения отдельным фазам опорного прыжка.
65. Техника выполнения и методика обучения подъему разгибом из виса на перекладине.
66. Техника выполнения и методика обучения подъему махом назад из упора на руках на параллельных брусьях.
67. Техника выполнения и методика обучения соскоку махом назад из упора на параллельных брусьях и из виса на перекладине.
68. Характеристика и классификация упражнений художественной гимнастики.

69. Особенности обучения упражнениям художественной гимнастики с предметами.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. В какой стране зародилась «сокольская» система гимнастики:
Австрия;
Венгрия.
Чехия
Польша

2. Назовите создателя первой российской системы физического образования школьников:
Петр I
Суворов
Румянцев
Лесгафт
Кутузов

3. Строевые упражнения представляют собой:
упражнения на гимнастическом помосте;
совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
разновидности ходьбы и бега, выполняемые в обход;
маршировка на плацу или в зале.

4. Установленное размещение занимающихся для совместных действий – это:
шеренга
колонна
строй
коробка.

5. Для перестроения из одной шеренги в три подается команда:
«В три шеренги – СТРОЙСЯ!»;
«В три шеренги – СТАНОВИСЬ!»;
«В три шеренги шагом – МАРШ!»

6. С чего начинается порядок записи ОРУ:
название упражнения:
исходное положение;
порядок выполнения;
с движений рук и ног.

7. Представители всех видов спорта включают общеразвивающие упражнения в тренировку как средство:
разминки;
развития физических качеств;
заполнения свободного времени;
освоения техники избранного вида спорта.

8. Гимнастические упражнения делятся на:
силовые и маховые;
статические и маховые;
статические и динамические;
комбинированные;

9. Гигиеническая гимнастика способствует:
приобщению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ;
соблюдению гигиенических правил и режима дня;
наращиванию мышечной массы тела;
достижению высших спортивных результатов.

10. На каком из гимнастических снарядов существуют такие понятия как «вход» и «выход»:
перекладина;
кольца;
параллельные брусья;
конь-махи.

11. Колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно оси вращения – это:
оборот
выкрут
раскачивание
размахивание
кач

12. Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции:
выносливости;
скорости;
равновесия

13. Как называется фаза прыжка после отталкивания руками или ногами от опоры?
прыжок;
сальто;
полет;
соскок

14. Сколько фаз в опорных прыжках:
5;
7;
4;
10.

15. Сколько этапов проходит гимнаст при разучивании упражнения:
2;
3;
4;
5.

16. Какой принцип раскрывается в общих методических правилах педагогики: от легкого к трудному, от известного – к неизвестному, от простого – к сложному:
наглядности;
систематичности;
сознательности и активности;
доступности

17. Спортивно-прикладная гимнастика – это:
составная часть общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах спорта;
средство совершенствования физической подготовки;
средство повышения выносливости спортсменов;
упражнения типичные или сходные с двигательной деятельностью в гимнастике.

18. Ритмическая гимнастика является:
разновидностью стретчинга;
разновидностью гимнастики оздоровительной направленности;
основным содержанием шейпинга;

19. Самостоятельным видом художественной гимнастики являются упражнения:
общеразвивающие;
коллективные;
специальные;
групповые

20. Единая структура (схема) построения различных урочных занятий по гимнастике предусматривает три взаимосвязанных части:
вводную, подготовительную, основную;
подготовительную, основную, заключительную;
общеразвивающую. основную, успокаивающую;
втягивающую, нагрузочную, заключительную.

21. Соревнования по гимнастике – это:
организованное шоу со спортивной направленностью;

праздник молодежи, силы, красоты спортсменов;
неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса;
школа обобщения спортивной практики, тренерского труда.

22. В процессе занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:
активной и пассивной гибкости;
максимальной частоте движений;
силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
скоростно-силовых способностей, гибкости и ловкости.

23. Основным средством развития силы на занятиях гимнастикой в среднем школьном возрасте являются:
упражнения с отягощениями;
упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела;
упражнения на тренажерах;
ОРУ.

24. Основным содержанием программы занятий спортивными видами гимнастики является:
выполнение гимнастических упражнений;
овладение отдельными элементами и их соединениями (комбинациями);
воспитания комплекса физических и морально-волевых качеств.

25. Типичную для гимнастических видов спорта тренировочную работу определяют:
разносторонняя техническая, физическая и психологическая подготовка;
доведение каждого элемента до уровня образцовой техники в сочетании с хореографической подготовкой;
упражнения, содействующие повышению физической и функциональной подготовленности занимающихся.

26. Основными средствами гимнастики в занятиях с дошкольниками являются:
ОРУ;
ОРУ и прикладные упражнения;
ОРУ, прикладные и акробатические упражнения;
упражнения на снарядах.

27. Военно-прикладная гимнастика – это:
комплексы упражнений для прапорщиков;
профессионально-прикладная гимнастика десантников;
основное средство системы физической подготовки допризывников и военнослужащих различных родов войск.
средство боевой подготовки военнослужащих.

28. Силовые перемещения – это:
спады и подъемы;
упоры и висы;
опускания и подъемы;
обороты и повороты;
прыжки;
подъемы и перелеты.

29. Особенностью гимнастических упражнений в их связи с процессом обучения является:
проявление координационных и иных способностей в условиях строго регламентированной программы движений;
их искусственность, наличие риска, соблюдение гимнастического стиля, необходимость соотношения возможностей ученика и сложности упражнения;
многоструктурность и многофункциональность гимнастических упражнений;
необходимость использования специальных гимнастических снарядов и оборудования.

30. Неустойчивое равновесие – это:
равновесие, при котором общий центр массы тела располагается над опорой;
равновесие, при котором общий центр массы тела располагается под опорой;
равновесие, при котором общий центр массы тела может колебаться в пределах площади опоры, располагаться на ее границе;
равновесие, при котором легко сохранять устойчивость.

31. Предпосылками успешного обучения гимнастическим упражнениям являются:
наличие гимнастического зала и гимнастических снарядов;

хорошая спортивная форма учителя и его высокий уровень достижений в спорте;
глубокое знание техники того или иного упражнения, наличие плана предстоящих действий и умелое управление всем процессом обучения;
хорошая теоретическая подготовка по основам техники гимнастических упражнений;
умение оценивать и развивать способности школьников;

32. Упоры считаются тяжелее висов из-за того, что:
упор силовое упражнение, а вис нет;
упор является положением неустойчивого равновесия;
в упоре мышцы работают в преодолевающем режиме.

33. Маховые упражнения – это:
движения, в которых основной фазой действия является мах;
вращательные движения по кругу или его частям;
колебательные движения относительно оси снаряда;
движения, при выполнении которых требуется умение рационально использовать инерцию движения.

34. Освоение гимнастических упражнений требует проявления:
координационных способностей;
комплекса физических качеств;
силы;
гибкости;
выносливости;
максимальной скорости;
комплекса физических, двигательных и психических качеств.

35. Задачами обучения гимнастических упражнений являются:
формирование двигательных навыков и умений, воспитание комплекса физических и морально-волевых качеств;
формирование спортивных и прикладных навыков и воспитание волевых качеств;
обогащение занимающихся знаниями, умениями, навыками и опытом;
оказание помощи ученикам в познании самих себя, своих способностей, в саморазвитии.

36. Как называется способ проведения ОРУ, при котором весь комплекс выполняется учениками непрерывно, без остановок.
непрерывный;
слитный;
поточный;
проходной;
фронтальный.

37. Какие из гимнастических терминов не относятся к терминам ОРУ?
вис;
наклон;
стойка;
сед;
соскок;
упор.

38. Сила – это:
способность человека проявлять большие мышечные усилия;
способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
физическое качество, которое делает из человека супермена;
двигательная способность, дающая возможность человеку защищать слабых;
качество, которое присуще только спортсмену-тяжелоатлету;
нецивилизованная основа человеческих взаимоотношений.

39. Причины травматизма в гимнастике – это:
безответственный учитель;
недисциплинированные дети;
несоблюдение правил поведения в гимнастическом зале, организации и методики проведения занятий, санитарно-гигиенических требований к эксплуатации залов и оборудования;
высокие гимнастические снаряды;
отсутствие отопления, вентиляции, душа.

40. Избирательное воздействие гимнастических упражнений на организм осуществляется благодаря:
возможности точного регламентирования занятий;
возможности изменения способов выполнения гимнастических упражнений;
возможности точного регулирования нагрузки;
возможности подбора упражнений для разных частей тела и функций организма;

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет включает в себя 3 теоретических вопроса из установленного перечня. Первый вопрос-из содержания 1.2.3 разделов данной программы, второй вопрос - из 4,5,6,7,8,9,10,11 разделов и третий вопрос включает в себя описание техники и методику обучения конкретному упражнению.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Зачтено» – студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями; показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.
«Не зачтено» – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений, присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

Оценка «отлично (5)» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;
Оценка «хорошо (4)» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности;
Оценка «удовлетворительно (3)» выставляется студенту, показавшему фрагментарный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;
Оценка «неудовлетворительно (2)» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.01 Гимнастика и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.02 Баскетбол и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 125
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**1**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	125	125	125	125
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Чебан Татьяна Николаевна

Рабочая программа дисциплины
Баскетбол и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

создание представления о теоретических основах использования спортивных игр в системе физического воспитания, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладение технологиями планирования и учета учебных и учебно-тренировочных занятий; овладение навыками проведения спортивных соревнований для осуществления профессиональной образовательной деятельности тренера-преподавателя; овладение методиками обучения техническим приемам и тактическим действиям в различных спортивных играх.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

– изучение вопросов истории, теории и методики преподавания баскетбола;
– формирование навыков организации и проведения занятий по баскетболу в общеобразовательных школах, группах начальной подготовки в спортивных школах, а также изучение методики тренировки спортсменов массовых разрядов;
– вооружить студентов комплексом знаний, умений и навыков для успешного овладения и использования баскетбола в различных; формах физического воспитания;
– привить студентам навыки судейства и организации
соревнований по баскетболу.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Патриотическое воспитание спортсменов
2	Силовые виды спорта и методика преподавания
3	Психология развития
4	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
5	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
6	Психология спорта
7	Гигиена физической культуры и спорта
8	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
9	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
10	Производственная практика (тренерская)
11	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
12	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
13	Методики современных игровых видов спорта
14	Единоборства и методика преподавания
15	Лечебная и реабилитационная физическая культура
16	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
17	Методики современных видов туризма
18	Туризм и методика преподавания
19	Биохимия человека
20	Спортивный массаж
21	Спортивная медицина
22	Легкая атлетика и методика преподавания
23	Гандбол и методика преподавания
24	Художественная гимнастика и методика преподавания.
25	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
26	Теория спорта
27	Волейбол и методика преподавания
28	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
29	Нетрадиционные виды гимнастики
30	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
31	Технология управления соревновательной деятельностью
32	Технологии оздоровительной физической культуры
33	Педагогическое мастерство тренера
34	Современные фитнесс-технологии

35	Восстановительные средства в спорте
36	Организация и проведение спортивных соревнований

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ
УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.
УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
№ п/п	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Часы**	**Семестр**

	Раздел 1. Основы технико-тактической подготовки в баскетболе		
1.1	Технические приемы игры в баскетболе /Лек/	2	1
1.2	Обучение технике передачи мяча во встречном движении. Ведение мяча. /Лаб/	2	1
1.3	Обучение технике передач мяча в парах, тройках. /Лаб/	2	1
1.4	Эволюция правил игры и история развития баскетбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье. /Ср/	25	1
	Раздел 2. Методики обучения баскетболу		
2.1	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите. /Лаб/	2	1
2.2	Характеристика и анализ тактики баскетбола. /Ср/	25	1
2.3	Тактические приёмы нападения и защиты в баскетболе. Современные тенденции развития баскетбола и их влияние на методику обучения. /Ср/	20	1
	Раздел 3. Методика проведения УТЗ по баскетболу		
3.1	Судейство в баскетболе /Лек/	2	1
3.2	Технические приёмы защиты и нападения в баскетболе. /Ср/	20	1
	Раздел 4. Методика проведения и организация соревнований по баскетболу.		
4.1	Технические приёмы защиты и нападения в баскетболе. /Ср/	20	1
4.2	Контроль и оценка двигательных навыков на занятиях по баскетболу. /Ср/	15	1
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе : учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург : ОГУ, 2018. — 173 с. — ISBN 978-5-7410-2090-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159859 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мансурова, Н. И. Баскетбол в вузе: теоретические и практические аспекты : учебное пособие / Н. И. Мансурова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 94 с. — ISBN 978-5-86433-827-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195147 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.Баскетбол как средство физического воспитания в непрофильном вузе : учебно-методическое пособие / Л. А. Нюрксне, Ю. Л. Першин, В. Е. Луцюк, Р. В. Гежа. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331388 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Юрасова, Н. Ю. Спортивные игры в вузе: баскетбол : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Юрасова. — Москва : Дело РАНХиГС, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8180-0599-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/469229 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5.Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 84 с. — ISBN 978-5-507-49139-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379337 (дата обращения: 19.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплекс ПО с академической лицензией, комплексом свободно распространённого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 301 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля

	Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Методические рекомендации преподавателю

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин (анатомии, истории спорта, теории и методики физического воспитания, гимнастики), позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории и методики спортивных игр.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающимися дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усвояемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков.

Методические рекомендации обучающимся

Изучение дисциплины «Спортивные игры и методика преподавания» осуществляется студентами в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы обучающихся.

Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации).

Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком урока по спортивным играм.

Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой.

Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Перечень вопросов к экзамену:

1. Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
2. Возникновение баскетбола.
3. Передачи мяча в баскетболе. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
4. Способы проведения соревнований (система розыгрыша) в баскетболе.
5. Положение о проведении соревнований по баскетболу.
6. Анализ техники остановок. Методика обучения остановкам в баскетболе.
7. Взятие отскока в баскетболе. Анализ техники и методика обучения.
8. История развития баскетбола в ПМР.
9. Передачи мяча в движении. Методика обучения.
10. Жестикуляция судьи по баскетболу (пробежка, фол в нападении).
11. Накрывание мяча. Анализ техники и методика обучения.
12. Жестикуляция судьи по баскетболу. (пронос мяча, нарушение 3-х и 5-и секунд).
13. Анализ техники 3-х очкового броска. Методика обучения
14. Ведение мяча. Анализ техники и методика обучения.
15. Жестикуляция судьи по баскетболу (фолы).
16. Передача мяча одной рукой от плеча. Анализ техники и методика обучения.
17. Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
18. Разметка в баскетболе. (Площадка).
19. Передача и ловля мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
20. Разметка в баскетболе. (Конструкция).
21. Тактическое взаимодействие в нападении (2 игрока).
22. Броски мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
23. Тактическое взаимодействие в нападении (3 игрока).
24. Защитная стойка баскетболиста. Анализ техники и методика обучения.
25. Выбивание мяча. Анализ техники и методика обучения.
26. Виды зонной защиты в баскетболе.
27. Жестикуляция судьи по баскетболу (двойное ведение мяча, правило зоны).
28. Личная защита в баскетболе.
29. Раннее и позиционное нападение в баскетболе.
30. Передачи мяча в баскетболе. Анализ техники и методика обучения на примере двух способов.
31. Жестикуляция в баскетболе (пробежка и ее разновидности).
32. Штрафной бросок. Анализ техники и методика обучения.
33. Жестикуляция судьи по баскетболу (технический, неспортивный, дисквалифицирующий фолы).
34. Ведение 2 шага бросок одной рукой сверху. Анализ техники и методика обучения.
35. Взятие отскока в баскетболе. Анализ техники и методика обучения.
36. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Анализ техники и методика обучения.
37. Жестикуляция судьи по баскетболу. (прыжок с мячом, таим-аут, замена).
38. Предупреждение травматизма в баскетболе.
39. Правило 3, 8, 24 секунд в баскетболе.
40. Вырывание мяча. Анализ техники и методика обучения.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. В каком году был «изобретён баскетбол?
а) 1986 год
б) 1905 год
в) 1891 год
г) 1999 год

2. Кто «изобрёл» баскетбол?
а) Джеймс Нейсмит
б)Луи Чемберлен
в)Деметре Викелас
г) Джемс Коннолли

3. Как начинается игра в баскетбол?
а) Вбрасыванием из-за лицевой линии
б)Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска

в) Вбрасыванием от середины боковой линии
г) Спорным броском в центральном круге

4. Что означает слово «баскетбол»?
а) «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
б)«Бакс (доллар)+мяч»
в)«Бас (мужской голос) +мяч»
г) «Корзина+мяч»

5. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
г) финты и броски

6. Сколько человек играют на площадке?
а) 4
б) 5
в) 6
г) 3

7. Размеры баскетбольной площадки?
а) 9м. х 18м.
б)15м. х 28м.
в)12м. х 24м.
г)22м. х 24м.

8. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
а) 305 см.
б)260 см.
в)310 см.
г) 288 см.

9. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
а) 3 шага
б) 2 шага
в) 1 шаг
г) 0 шагов

10. Продолжительность игры в баскетбол?
а) 2 тайма по 20 минут
б) 4 тайма по 10 минут
в) 4 тайма по 12 минут
г) 4 тайма по 15 минут

11. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
а) 2 очка
б) 1 очко
в)3 очка
г) 4 очка

12. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 3 сек.
б) 5 сек.
в)10 сек.
г) 12 сек.

13. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может;
б) не может;
в) назначается переигровка.
г) по жеребьевки

14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10;
б) максимум 20;
в) количество замен не ограничено.
г) 3 замены

15. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:
а) один;
б) два;
в) три.
г) четыри

16. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):
а) 5;
б) 4;
в) 3;
г) 8.

17. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?
а)Тремя пальцами одной руки.
б) Двумя пальцами одной руки+одним пальцем второй руки
в) Тремя пальцами одной руки+тремя пальцами другой руки
г) Одним пальцем одной руки

18.Какое наказание неправильно назначено?
а) Удаление игрока за 5 персональных фолов.
б) Удаление игрока за 3 технических фола.
в)Удаление игрока за 2 неспортивных фола.
г) При пробежке

19. В каком случае пробиваются 3или 2 штрафных очка?
а) если игрок, по отношению к которому совершён фол, попал в кольцо
б) если игрок, по отношению к которому совершён фол, не попал в кольцо
в)если игрок, по отношению к которому совершён фол, совершил пробежку
г) если игрок, по отношению к которому совершён фол, передал пас

20.Сколько времени атакующей команде отводиться на атаку?
а) 22 сек
б) 23 сек
в) 24 сек
г) 18 сек

Контрольные вопросы

1. Жестикуляция судьи по баскетболу (пробежка, фол в нападении).
2. Жестикуляция судьи по баскетболу. (пронос мяча, нарушение 3-х и 5-и секунд).
3. Анализ техники 3-х очкового броска. Методика обучения
4. Ведение мяча. Анализ техники и методика обучения.
5. Жестикуляция судьи по баскетболу (фолы).
6. Передача мяча одной рукой от плеча. Анализ техники и методика обучения.
7. Обучение стойкам и перемещениям в баскетболе.
8. Разметка в баскетболе. (Площадка).
9. Передача и ловля мяча. Анализ техники и методика обучения на примере одного способа.
10. Разметка в баскетболе. (Конструкция).

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из двух вопросов. Два по теории из разделов 1-3 данной программы.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и

знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Оценка «отлично» выставляется обучающимся, регулярно выполняющим задания к разделам программы, имеющим не ниже 9ти баллов за проведение урока, участвующий в организации и проведении соревнований;
оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и имеющим среднюю оценку не ниже 3,5 за все 3 года обучения, а также не ниже 7-и баллов за проведение урока, принимающих участие в соревнованиях в качестве помощника судьи; при ответе на экзамене, раскрывший все вопросы с незначительными ошибками.
оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;
оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающимся, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. С учетом изложенных критериев и специфики конкретных дисциплин устанавливаются требования к оценке знаний на экзаменах и дифференцированных зачетах по дисциплинам, освоение которых связано преимущественно с формированием практических умений, навыков и профессионального мастерства.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.02 Баскетбол и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.03 Волейбол и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 125
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Лабораторные	8	8	8	8
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	125	125	125	125
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Мякинина Марина Александровна

Рабочая программа дисциплины
Волейбол и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

сформированные универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции у выпускника.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

создание представления о теоретических основах использования волейбола в системе физического воспитания, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладение технологиями планирования и учета учебных и учебно-тренировочных занятий; овладение навыками проведения соревнований по волейболу для осуществления профессиональной образовательной деятельности педагога физической культуры; овладение методиками обучения техническим приемам и тактическим действиям в волейболе

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Баскетбол и методика преподавания
2	Футбол и методика преподавания
3	Плавание и методика преподавания
4	Введение в профессиональную деятельность
5	Подвижные игры и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Организация и проведение спортивных соревнований
2	Восстановительные средства в спорте
3	Современные фитнесс-технологии
4	Технологии оздоровительной физической культуры
5	Технология управления соревновательной деятельностью
6	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
7	Нетрадиционные виды гимнастики
8	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
9	Теория спорта
10	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
11	Гандбол и методика преподавания
12	Спортивная медицина
13	Спортивный массаж
14	Туризм и методика преподавания
15	Методики современных видов туризма
16	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
17	Методики современных игровых видов спорта
18	Патриотическое воспитание спортсменов
19	Силовые виды спорта и методика преподавания
20	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
21	Психология спорта
22	Гигиена физической культуры и спорта
23	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
24	Производственная практика (тренерская)
25	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
26	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы технико-тактической подготовки в волейболе		
1.1	Ключевые аспекты и основные этапы формирования технико-тактической подготовки в волейболе /Лек/	2	2
1.2	Эволюция правил и история развития волейбола в мире, России, Молдавии /Ср/	8	2
1.3	Характеристика и структурный анализ техники волейбола. Методика обучения технике /Ср/	20	2
1.4	Характеристика и анализ тактики волейбола /Ср/	19	2
1.5	Методы тренировки и совершенствования технико-тактических навыков /Ср/	20	2
	Раздел 2. Методики обучения волейболу		

2.1	Методики развития базовой техники /Ср/	6	2
2.2	Инновационные подходы и использование современных технологий в обучении волейболу /Ср/	6	2
2.3	Методики обучения передачам мяча /Лаб/	2	2
2.4	Методики обучения подачам мяча /Лаб/	2	2
2.5	Методики обучения нападающему удару и блокированию /Лаб/	2	2
	Раздел 3. Методика проведения УТЗ по волейболу		
3.1	Методика проведения УТЗ по волейболу /Лаб/	2	2
3.2	Планирование и реализация проведения УТЗ в Группах НП, УТ и СС /Ср/	16	2
3.3	Роль и значение общей и специальной физической подготовки в спортивной тренировке /Ср/	6	2
	Раздел 4. Методика проведения и организация соревнований по волейболу		
4.1	Правила волейбола /Ср/	12	2
4.2	Основы планирования и проведения соревнований по волейболу /Ср/	12	2
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка. — 8-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с. https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21690.pdf
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В.Беляев, М.В.Савин, 2002. - 368 с. https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/belyaev.pdf
3. Основные этапы истории и развития волейбола: Учебно-методическое пособие / М.А. Мякинина, Т.Н. Тимуш, С.А. Мякинин, С.С. Капацина, 2020 - 132 с. http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?d=66&rid=28856&filter=1
4. Мониторинг координационных способностей волейболистов в системе спортивной подготовки: Учебно-методическое пособие / М.А. Мякинина, О.В. Трусова, О.А. Чумаков, О.А. Хмырова, 2023 - 54 с. http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?d=66&rid=68158&filter=1
5. Волейбол: ошибки, их причины и методика исправления: Учебно-методическое пособие / Шишкану А.Н., Чекате Т.Т., Мазур В.В., Швыдкая М.В., 2019 - 70 с. http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?d=66&rid=27675&filter=1
6. Спортивные игры и методика преподавания (часть - 1): Учебно-методическое пособие / Чебан Т.Н.,Кравцова Г.Л., Мамков О.М., Гамалицкая Г.М., Гамалицкий К.В., Шишкану А.Н., Кольцов Д.А., 2019 - 167с. http://moodle.spsu.ru/mod/data/view.php?d=66&rid=30394&filter=1

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект программного обеспечения с академической лицензией, комплектом свободно-распространенного программного обеспечения, условно-бесплатного программного обеспечения для проведения самостоятельных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
2	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен

	проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Изучение дисциплины «Волейбол и методика преподавания» осуществляется обучающимися в форме посещения лекций, лабораторных занятий, а также в виде самостоятельной работы.
Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и Интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации).
Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком занятия по волейболу. Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой.
Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
2. Правила игры: участники игры и игрок либеро.
3. Правила игры: игровые действия в волейболе.
4. Правила игры: судьи, их обязанности и официальные жесты в игре.
5. Роль и значение общей и специальной физической подготовки в волейболе.
6. Методика воспитания прыгучести волейболистов.
7. Методика воспитания координационных способностей волейболистов.
8. Методика воспитания игровой выносливости в волейболе.
9. Методика воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов.
10. Методика воспитания гибкости волейболистов.
11. Контроль общей и специальной физической подготовки волейболиста.
12. Методика обучения стойкам и перемещениям.
13. Методика обучения передачи двумя руками снизу.
14. Методика обучения передачи двумя руками сверху.
15. Методика обучения и тактика нижней подачи.
16. Методика обучения и тактика верхней подачи.
17. Методика обучения и тактика прямого и обманного нападающих ударов.
18. Методика обучения и тактика блокирования.
19. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.
20. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в защите и нападении.
21. Методика обучения и совершенствования групповых тактических взаимодействий в нападении.
22. Методика обучения и совершенствования групповых тактических взаимодействий в защите.
23. Методика обучения и совершенствования командных тактических взаимодействий в нападении.
24. Методика обучения и совершенствования командных тактических взаимодействий в защите.
25. Тактические действия связующего игрока, при выполнении передач для нападающего удара.
26. Особенности методики обучения технике и тактике волейбола в группах начальной подготовки.
27. Особенности методики обучения технике и тактике волейбола в учебно-тренировочных группах.
28. Особенности методики обучения технике и тактике волейбола в группах спортивного совершенствования.
29. Роль тренировки и соревнования в системе подготовки волейболистов.
30. Особенности применения подвижных игр при обучении волейболу на различных этапах обучения.
31. Особенности применения игрового и соревновательного методов при обучении волейболу на различных этапах обучения.,
32. Особенности применения инновационных средств при обучении волейболу.
33. Основы планирования и реализация проведения соревнований по волейболу.
34. Способы проведения соревнований по волейболу.
35. Документы планирования. Учет работы. Педагогический контроль и его значение. Дневник тренера и спортсмена.
36. Психологическая подготовка, задачи, содержание. Психологическая подготовка к соревнованиям.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Какое социально-педагогическое назначение первоначально вкладывал У. Дж. Морган в создаваемую им игру «минтонетт»?
А) Подготовка профессиональных спортсменов к соревнованиям;
Б) Реабилитация лиц с ограниченными возможностями;
В) Организация умеренной по нагрузке игровой деятельности для взрослых людей среднего возраста;
Г) Подготовка учащихся к военной службе.
2. Какое ключевое изменение правил способствовало формированию современного соревновательного характера волейбола в первой половине XX века?
А) Введение фиксированного времени игры;
Б) Разрешение удержания мяча;
В) Ограничение количества касаний мяча одной командой;
Г) Увеличение размеров игровой площадки.
3. Какой фактор стал определяющим для институционализации волейбола на международном уровне в 1940-х годах?
А) Включение волейбола в программу Олимпийских игр;
Б) Рост профессиональных клубов в Северной Америке;
В) Создание Международной федерации волейбола (FIVB) и унификация правил игры;
Г) Активное развитие коммерческих лиг.
4. Какую роль сыграли страны Восточной Европы в развитии теории и методики волейбола во второй половине XX века?

А) Распространили преимущественно рекреационную модель игры;
Б) Сконцентрировались исключительно на пляжном волейболе;
В) Внесли вклад в разработку системной подготовки спортсменов и тактических моделей игры;
Г) Ограничились судейской и организационной деятельностью.
5. Какое историческое событие оказало наибольшее влияние на рост международного престижа волейбола в 1960-е годы?
А) Проведение первого чемпионата Европы;
Б) Создание профессиональных национальных лиг;
В) Включение волейбола в программу Олимпийских игр в 1964 году (Токио);
Г) Появление телевизионных трансляций матчей.
6. Какое положение кистей является ключевым при выполнении верхней передачи мяча для обеспечения точности и контроля?
А) Кисти жёстко фиксированы, пальцы сомкнуты;
Б) Основной контакт осуществляется ладонями;
В) Контакт мяча с подушечками пальцев при активной амортизации в лучезапястных суставах;
Г) Передача выполняется преимущественно за счёт разгибания локтей.
7. Какой биомеханический принцип лежит в основе эффективного выполнения нижней передачи (приёма мяча)?
А) Изолированная работа плечевого пояса;
Б) Жёсткая фиксация корпуса;
В) Согласованная работа ног, корпуса и плечевого пояса с минимальной амплитудой движения рук;
Г) Активное сгибание рук в локтевых суставах.
8. Какое условие является определяющим для устойчивости игрока при выполнении нападающего удара?
А) Максимальная скорость разбега;
Б) Вертикальное положение корпуса при отталкивании;
В) Оптимальное соотношение длины разбега и угла отталкивания с сохранением баланса тела;
Г) Приземление на одну ногу.
9. Какое движение обеспечивает наибольшую скорость полёта мяча при выполнении нападающего удара?
А) Разгибание ног в коленных суставах;
Б) Маховое движение свободной руки;
В) Последовательная передача усилия от ног через корпус к плечу и кисти ударной руки;
Г) Резкое сгибание кисти в момент удара.
10. В чём заключается основное техническое требование к положению рук при одиночном блокировании?
А) Руки широко разведены, локти согнуты;
Б) Кисти направлены в стороны;
В) Руки полностью выпрямлены, кисти активно направлены в сторону площадки соперника;
Г) Контакт с мячом осуществляется предплечьями.
11. Какой элемент техники является определяющим при выполнении планирующей подачи?
А) Максимальная скорость замаха;
Б) Вращение мяча вокруг продольной оси;
В) Жёсткий контакт с мячом при минимальном вращении;
Г) Высокая траектория полёта мяча.
12. Какое техническое действие позволяет связующему игроку замаскировать направление второй передачи?
А) Увеличение времени контакта с мячом;
Б) Ярко выраженный замах корпуса;
В) Сохранение одинаковой исходной стойки и амплитуды движений до момента передачи;
Г) Резкое изменение положения ног.
13. Какой фактор наиболее существенно влияет на эффективность приёма силовой подачи?
А) Высота прыжка принимающего игрока;
Б) Скорость перемещения к мячу;
В) Правильный выбор позиции и устойчивое положение корпуса в момент приёма;
Г) Активная работа кистей.
14. Какое приземление считается технически правильным после выполнения нападающего удара?
А) На одну ногу с поворотом корпуса;
Б) На прямые ноги;
В) На обе ноги с последующим амортизирующим сгибанием в коленных и тазобедренных суставах;
Г) С перекатом на бок.
15. Какое техническое нарушение чаще всего приводит к снижению точности передачи у начинающих игроков?
А) Избыточная работа ног;
Б) Раннее выпрямление корпуса;
В) Контакт мяча с ладонями вместо подушечек пальцев;
Г) Недостаточная амплитуда движения рук.
16. Какова основная тактическая цель применения быстрой атаки первого темпа?
А) Увеличение продолжительности розыгрыша;
Б) Снижение физической нагрузки на нападающих;

В) Дезорганизация блокирующих действий соперника и создание численного преимущества в атаке;
Г) Обеспечение страховки связующего игрока.
17. Какой тактический приём наиболее эффективен против команды с выраженным одиночным блоком?
А) Атака преимущественно по диагонали с максимальной силой;
Б) Использование обманных ударов и скидок без изменения темпа игры;
В) Комбинированные взаимодействия с участием игроков задней линии и изменением темпа атаки;
Г) Постоянная игра через центрального нападающего.
18. В чём заключается тактическое преимущество системы защиты «углом вперед»?
А) Максимальное уплотнение центральной зоны площадки;
Б) Минимизация передвижений игроков задней линии;
В) Более эффективное противодействие силовым ударам по краям сетки и линии задней зоны;
Г) Полное исключение блока из защитных действий.
19. Какое тактическое решение является оптимальным при приёме силовой подачи соперника высокого уровня?
А) Расположение всех игроков приёма на одной линии;
Б) Минимизация зоны ответственности каждого принимающего;
В) Чёткое распределение зон приёма с приоритетом доводки мяча в зону связующего игрока;
Г) Приём мяча исключительно верхней передачей.
20. Какой тактический показатель является ключевым при оценке эффективности командных взаимодействий в атаке?
А) Общее количество выполненных передач;
Б) Процент выигранных розыгрышей на своей подаче;
В) Соотношение реализованных атак к общему числу атакующих действий команды;
Г) Средняя продолжительность розыгрыша.
21. Ситуационные тактические задачи по волейболу. Команда ведёт в счёте, связующий находится в передней линии. Соперник стабильно организует двойной блок против доигровщика первой зоны. Какое тактическое решение является наиболее рациональным?
1) Продолжать атаку через доигровщика для «пробивания» блока;
2) Увеличить высоту передачи на край сетки;
3) Использовать быструю атаку первого темпа или комбинацию с отвлекающим манёвром центрального нападающего;
4) Перейти исключительно на скидки.
22. Ситуационные тактические задачи по волейболу. Соперник выполняет силовую подачу, направляя мяч в зону между принимающими игроками. Оптимальное тактическое решение:
1) Оставить зону без жёсткого распределения ответственности;
2) Передать приём игроку задней линии независимо от позиции;
3) Чётко определить приоритет ответственности одного принимающего и обеспечить страхование партнёром;
4) Перейти на приём верхней передачей.
23. Ситуационные тактические задачи по волейболу. Соперник часто завершает атаки ударами по линии из четвёртой зоны. Какое тактическое решение в защите будет наиболее эффективным?
1) Смещение блока в центр сетки;
2) Использование одиночного блока;
3) Смещение блокирующего и защитника задней линии в зону линии удара («периметр»);
4) Отказ от активной защиты задней линии.
24. Ситуационные тактические задачи по волейболу. После качественного подъёма мяча связующий находится далеко от сетки. Какое тактическое решение предпочтительно?
1) Выполнить силовую атаку с края сетки;
2) Отдать высокую передачу в первую зону;
3) Использовать передачу вторым касанием или безопасную атаку с задней линии с сохранением структуры игры;
4) Передать мяч на свободную сторону без подготовки.
25. Ситуационные тактические задачи по волейболу. Команда готовится к подаче против связующего соперника, находящегося в передней линии. Наиболее эффективная тактическая установка:
А) Подача без тактической направленности;
Б) Подача в центральную зону площадки;
В) Целенаправленная подача, затрудняющая первую передачу и ограничивающая варианты атаки соперника;
Г) Использование исключительно силовой подачи независимо от ситуации.
26.Ситуационные тактические задачи по волейболу. Команда успешно сыграла в защите, мяч поднят высоко, связующий находится в оптимальной позиции у сетки. Блок соперника не успел полностью перестроиться. Какое тактическое решение является наиболее эффективным?
А) Выполнить высокую передачу на край сетки;
Б) Использовать быструю передачу центральному нападающему или задействовать атаку второго темпа;
В) Перевести мяч на свободную сторону без атаки;
Г) Выполнить скидку независимо от позиции блока.
27. Ситуационные тактические задачи по волейболу. Соперник демонстрирует устойчивый приём подачи, связующий стабильно получает мяч в оптимальной зоне. Наиболее рациональное тактическое решение:
А) Увеличить силу подачи без изменения направления;
Б) Использовать вариативность подач по зонам с изменением траектории и скорости полёта мяча;

В) Перейти исключительно на силовую подачу;
Г) Отказаться от рискованных подач.
28. Ситуационные тактические задачи по волейболу. В решающей концовке партии команда имеет минимальное преимущество в счёте. Ошибки на подаче ранее приводили к потере очков. Какое тактическое решение будет оптимальным?
А) Максимально рискованная силовая подача;
Б) Отказ от подачи и передача мяча сопернику;
В) Надёжная подача с тактическим направлением и последующей организованной защитой;
Г) Исключительно планирующая подача в центр площадки.
29. Ситуационные тактические задачи по волейболу. Соперник активно использует атаки с задней линии. Какое тактическое решение в организации блока и защиты является наиболее эффективным?
А) Отказ от блока против игроков задней линии;
Б) Использование пассивного одиночного блока;
В) Организация блока с учётом направления атаки и смещение защитников задней линии под возможный отскок мяча;
Г) Концентрация всех защитников в центре площадки.
30. Ситуационные тактические задачи по волейболу. В ходе матча выявлено, что центральный блокирующий соперника систематически опаздывает на перемещения. Наиболее целесообразное тактическое решение:
А) Продолжать стандартные игровые схемы;
Б) Увеличить высоту всех передач;
В) Активно использовать комбинационные взаимодействия с быстрыми передачами и ложными движениями нападающих;
Г) Свести атаку к индивидуальным действиям крайних нападающих.

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет состоит из трех вопросов теоретического и практического характера.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Оценка «отлично» выставляется обучающимся, регулярно выполняющим задания к разделам программы, имеющим не ниже 9ти баллов за проведение урока, участвующий в организации и проведении соревнований;
Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе.
Оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине, а также не ниже 7-и баллов за проведение урока, принимающих участие в соревнованиях в качестве помощника судьи; при ответе на экзамене, раскрывший все вопросы с незначительными ошибками.
Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;
Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающимся, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. С учетом изложенных критериев и специфики конкретных дисциплин устанавливаются требования к оценке знаний на экзаменах и дифференцированных зачетах по дисциплинам, освоение которых связано преимущественно с формированием практических умений, навыков и профессионального мастерства.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.03 Волейбол и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.04 Футбол и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 6
самостоятельная работа 129
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**1**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Лабораторные	4	4	4	4
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	129	129	129	129
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Мамков Олег Михайлович

Рабочая программа дисциплины
Футбол и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

создание представления о теоретических основах использования спортивных игр в системе физического воспитания, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладение технологиями планирования и учета учебных и учебно-тренировочных занятий; овладение навыками проведения спортивных соревнований для осуществления профессиональной образовательной деятельности тренера-преподавателя; овладение методиками обучения техническим приемам и тактическим действиям в различных спортивных играх

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств.
Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в футболе.
Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям футболом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Методики современных игровых видов спорта
2	Патриотическое воспитание спортсменов
3	Силовые виды спорта и методика преподавания
4	Единоборства и методика преподавания
5	Лечебная и реабилитационная физическая культура
6	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
7	Методики современных видов туризма
8	Туризм и методика преподавания
9	Биохимия человека
10	Производственная практика (тренерская)
11	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
12	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
13	Спортивный массаж
14	Спортивная медицина
15	Легкая атлетика и методика преподавания
16	Гандбол и методика преподавания
17	Художественная гимнастика и методика преподавания.
18	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
19	Теория спорта
20	Волейбол и методика преподавания
21	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
22	Нетрадиционные виды гимнастики
23	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
24	Технология управления соревновательной деятельностью
25	Технологии оздоровительной физической культуры
26	Педагогическое мастерство тренера
27	Современные фитнесс-технологии
28	Восстановительные средства в спорте
29	Организация и проведение спортивных соревнований
30	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
31	Психология развития
32	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
33	Психология спорта
34	Гигиена физической культуры и спорта
35	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
36	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ
УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.
УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы технико-тактической подготовки в футболе		
1.1	Обучение технике ударов внутренней стороной стопы и остановок мяча ногой /Лаб/	2	1

1.2	Эволюция правил игры и история развития футбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье. /Ср/	10	1
1.3	Характеристика и анализ техники и тактики футбола. /Ср/	10	1
1.4	Техническая подготовка в футболе. Анализ методов обучения ведению, приёму и ударам по мячу. /Ср/	10	1
1.5	Тактическая подготовка футболистов. Основы индивидуальной, групповой и командной тактики. /Ср/	10	1
1.6	Физическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Развитие выносливости, скорости средствами футбола. /Ср/	10	1
	Раздел 2. Методики обучения футболу		
2.1	Обучение индивидуальным тактическим действиям игрока с мячом и без мяча в нападении и противодействия в защите. /Лаб/	2	1
2.2	Правила игры футбола. /Ср/	10	1
2.3	Тактика игры вратаря. /Ср/	10	1
2.4	Учебные и двусторонние игры с тактическими заданиями. /Ср/	10	1
2.5	Развитие скоростных качеств футболистов в учебно-тренировочном процессе. /Ср/	2	1
2.6	Психолого-педагогические аспекты обучения футболу. /Ср/	10	1
2.7	Современные тенденции и инновации в преподавании футбола. /Ср/	10	1
	Раздел 3. Методика проведения УТЗ по футболу		
3.1	жесты судей в футболе /Ср/	6	1
3.2	Основы судейства в футболе. /Лек/	2	1
	Раздел 4. Методика проведения и организация соревнований по футболу.		
4.1	Игровые и подводящие упражнения в обучении футболу. Использование игровых форм и мини-игр как средства обучения. /Ср/	11	1
4.2	Контроль и оценка подготовленности обучающихся. Критерии и методы оценки технической, физической и тактической подготовки. /Ср/	10	1
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1.Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / составители В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112017 (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей
2.Мальцев, Д. Н. Футбол в вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. — 2-е изд., пересмотр. и доп. — Киров : Кировский ГМУ, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/175357 (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3.Моисеенко, А. В. Футбол в вузе : учебно-методическое пособие / А. В. Моисеенко, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2011. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44228 (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей
4.Можаев, Э. Л. Футбол с методикой преподавания : учебно-методическое пособие / Э. Л. Можаев. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2017. — 195 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154966 (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей
5.Футбол. Теория и практика координационной подготовки : учебное пособие / И. В. Аверьянов, Э. В. Макарова, В. С. Дубатовкин, С. С. Олейник. — Москва : РОСБИОТЕХ, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-9920-0383-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/277148 (дата обращения: 20.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией ,комплектом свободно распространяемого ПО. условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
2	К.2 - 125 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 125 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Изучение дисциплины «Футбол и методика преподавания» осуществляется студентами в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы обучающихся.

Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации).

Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком урока по спортивным играм.

Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой.

Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Перечень вопросов к экзамену:
1. Техника игры: техника нападения и защиты.
2. Классификация техники в футболе.
3. Обучение, закрепление, совершенствование технических приемов в нападении и защите.
4. Тактика игры.
5. Классификация тактики в футболе.
6. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий.
7. Критерии оценки тактики.
8. Технология обучения тактике.
9. Задачи, средства, методы.
10. Совершенствование тактического мастерства.
11. Судейство в футболе.
12. Критерии тактического мастерства спортсменов.
13. Структура соревнований в футболе.
14. Правила соревнований в футболе.
15. Судейство на учебно-тренировочных занятиях.
16. Организация соревнований, документы для проведения соревнований.
17. Способы розыгрыша, учет результатов.
18. Удары по мячу ногой. Классификация. Характеристика основных фаз удара по мячу.
19. Характеристика игровой деятельности вратаря на современном этапе развития футбола.
20. Характеристика игровой деятельности крайних защитников на современном этапе развития футбола.
21. Характеристика игровой деятельности центральных защитников на современном этапе развития футбола.
22. Характеристика игровой деятельности футболистов средней линии на современном этапе развития футбола.
23. Характеристика игровой деятельности нападающих на современном этапе развития футбола.
24. Эволюция тактики игры в футбол. Характеристика современных тактических систем ведения игры.
25. Разминка в футболе. Цель, задачи, содержание, влияние на психологическую и функциональную готовность к соревнованиям.
26. Ведение мяча. Классификация. Анализ техники.
27. Индивидуальные тактические действия в нападении.
28. Остановка мяча. Классификация. Техника выполнения.
29. Модель современного тренера по футболу.
30. Методика судейства. Обязанности судьи в поле и судей на линии.
31. Командные тактические действия в нападении.
32. Техника игры вратаря в футболе. Классификация.
33. Отбор мяча. Классификация.
34. Удары по мячу головой. Классификация. Структура техники выполнения.
35. Групповые тактические действия в нападении.
36. Командные действия в защите.
37. Обманные движения (финты). Классификация.
38. Значение и содержание подготовки к игре и разбора проведённой встречи.
39. Классификация передач мяча в футболе. Характеристика и условия применения в игровой деятельности.
40. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Размер футбольных ворот
А. 7.32 х 2.44
Б. 5.0 х 1.5
В. 6.0 х 4.0
Г. 5.4 х 3.0
2. Сколько времени длиться футбольный матч
А. 90 минут
Б. 45 минут
В. 60 минут
Г. 50 минут
3. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе
А. 7 метров
Б. 9 метров
В. 11 метров

Г. 12 метров
4. Количество замен разрешенных в официальном матче по футболу
А. 3
Б. 4
В. 5
Г. 6
5. Сколько игроком должно быть на поле в одной команде
А. 10
Б. 11
В. 9
Г. 8
6. Какого амплуа в футболе не существует
А. нападающий
Б. подающий
В. защитник
Г. вратарь
7. Как называется игрок в футболе которому разрешено играть руками
А. нападающий
Б. полузащитник
В. вратарь
Г. защитник
8. Как называется мировая футбольная асоциация
А. FIFA
Б. FILA
В. KAPPA
Г. FINA
9. Какую карточку показывает судья при удалении
А. желтую
Б. зеленую
В. красную
Г. синяя
10. Главный атрибут бокового судьи
А. свисток
Б. желтая карточка
В. флажок
Г. красная карточка

11. В футболе гол считается забитым если мяч ..
А. попал в перекладину
Б. вышел в аут
В. не пересек линию ворот между стоек
Г. полностью пересек линию ворот между стоек
12. Кто судит футбольный матч
А. резервный судья
Б. тренер
В. комментатор
Г. арбитр
13. Как согласно правилам можно забивать мячи в футболе
А. только ногами
Б. головой
В. руками
Г. ногами и другими частями тела кроме рук
14. Аут в футболе вводиться
А. ногами
Б. руками
В. головой
Г. от груди

15. Цвет стоек ворот должен быть
А. черный
Б. красный
В. желтый
Г. белый
16. Судья останавливает игру с помощью

А. жестов
Б. крика
В. свистка
Г. табло
17. При игре рукой зашитника в своей штрафной назначается
А. свободный удар
Б. штрафной удар
В. спорный
Г. пенальти
18. Родоначальниками современного футбола считаются
А. США
Б. Бразилия
В. Россия
Г. Великобритания
19. в футболе переход игроков происходит
А. произвольно
Б. против часовой стрелки
В. по часовой стрелке
Г. переход не выполняется вообще
20.Слово "футбол " переводится
А летающий мяч»
Б. «нога мяч»
В. «игра в мяч»
Г. «парящий мяч»

21. Если гол забит из положения «вне игры» он…
А. засчитывается
Б. не засчитывается
В. назначается спорный
Г. назначается угловой
22. В программу Олимпийских игр футбол включили:
А. в 1900 году
Б. в 1952 году
В. в 1972 году
Г. в 1980 году
23. Футбольный клуб рекордсмен по количеству выигранных кубков «Лиги чемпионов»
А. Реал Мадрид
Б. Бавария Мюнхен
В. Ливерпуль
Г. Милан
24. Легендарный Лев Яшин играл на позиции
А. нападающего
Б. защитника
В. полузащитника
Г. вратаря
25. Перерыв между таймами в футболе составляет
А. 15 минут
Б. 19 минут
В. 25 минут
Г. 30 минут
26. При предьявленнии игроку красной карточки он…
А. Остается на поле
Б. Покидает поле и садится на скамейку запасных
В. Покидает поле не имея право находится с запасными
Г. идет на замену
27. В футбол играют мячом весом:
А. 410-450 грамм
Б. 290-300 грамм
В. 320-330 грамм
Г. 300-340 грамм
28. Матч в футболе начинается
А. с розыгрыша мяча в центре поля
Б. вбрасывания из за боковой
В. подачи углового

Г. штрафного удара
29. К футбольному термину относится слово
А. метание
Б. пробежка
В. подкат
Г. шпагат
30. Тренер имеет право
А. делать замены в команде
Б. покидать зону замены
В кричать на судью
Г. нарушать дисциплинарные правила

1. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

А 140 м

Б 120 м

В 110 м

С 100 м

2. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?

А 90 м

Б 85 м

В 80 м

С 75 м

3. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?

А торцевая линия

Б поперечная линия

В боковая линия

С линия ворот

4. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

А 4

Б 6

В 8

С 10

5. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?

А 7,12 м

Б 7,22 м

В 7,32 м

С 7,42 м.

6. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

А 6

Б 7

В 8

-С 9

7. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

А жеребьёвкой

Б по решению арбитра

В на выбор гостей

С на выбор хозяев

8. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

А с начального удара

Б с удара от ворот

В с углового удара

С со свободного удара

9. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положении «вне игры» в футболе?

А при ударе от ворот

Б при вбрасывании

В при угловом ударе

С при штрафном ударе

10. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?

А штрафной удар

Б свободный удар

В замена

С конец матча

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 2 вопросов Два по теории из разделов 1-3 данной РП

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.
оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе
оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением

заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;
оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающимся, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.04 Футбол и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.05 Гандбол и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 123
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	123	123	123	123
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Шишкану Анастасия Николаевна
б/с, доцент Мамков Олег Михайлович

Рабочая программа дисциплины
Гандбол и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, методическая компетентность — овладение методикой обучения технике и тактике игры, умение планировать и проводить занятия

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование профессиональных знаний: освоение теоретических основ ракеточных видов спорта, включая историю, правила, технику и тактику игры;
- развитие методических компетенций, изучение методики обучения основным техническим приёмам, планирование занятий, подбор подводящих и специальных упражнений, контроль и оценка результатов;
формирование педагогических умений: навыков общения, мотивации обучающихся, индивидуального подхода, а также коррекции ошибок в процессе обучения;
- применение здоровье сберегающих технологий: внедрение принципов эффективного и безопасного обучения, профилактика травматизма, формирование устойчивого интереса к физической активности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гимнастика и методика преподавания
2	Педагогическое мастерство тренера
3	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
4	Баскетбол и методика преподавания
5	Волейбол и методика преподавания
6	Теория спорта
7	Футбол и методика преподавания
8	Повышение спортивного профессионального мастерства
9	Художественная гимнастика и методика преподавания.
10	Легкая атлетика и методика преподавания
11	Плавание и методика преподавания
12	Биохимия человека
13	Введение в профессиональную деятельность
14	Подвижные игры и методика преподавания
15	Лечебная и реабилитационная физическая культура
16	Единоборства и методика преподавания
17	Патриотическое воспитание спортсменов
18	Психология развития
19	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
20	Гигиена физической культуры и спорта
21	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
22	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Современные фитнесс-технологии
3	Нетрадиционные виды гимнастики
4	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
5	Психология спорта
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы технико-тактической подготовки в гандболе		
1.1	Обучение технике перемещений в защите и нападении /Лаб/	2	4
1.2	История развития гандбола в мире, России, Молдавии и Приднестровье /Ср/	18	4
1.3	Характеристика и структурный анализ техники и тактики гандбола. Методика обучения технико-тактическим действиям /Ср/	10	4
1.4	Использование соревновательных и игровых методик на занятих по предмету гандбол и	2	4

	методика преподавания /Лек/		
1.5	Примеры успешной интеграции гандбола в систему физического воспитания. /Ср/	5	4
1.6	Перспективы развития гандбола на территории ПМР и Молдовы. /Ср/	4	4
	Раздел 2. Методики обучения гандболу		
2.1	Безопасность на занятиях по гандболу: риски и профилактика травматизма. /Ср/	6	4
2.2	Современные методики обучения гандболу. /Ср/	8	4
2.3	Гандбол в реабилитационной практике. /Ср/	7	4
	Раздел 3. Методика проведения УТЗ по гандболу		
3.1	Комплексное итоговая оценка технической и физической подготовленности /Лаб/	2	4
3.2	Развитие гандбола на мировой арене. /Ср/	10	4
	Раздел 4. Методика проведения и организация соревнований по гандболу.		
4.1	Методика проведения соревнований по гандболу /Лаб/	2	4
4.2	Судейство и жесты судей. /Лаб/	2	4
4.3	Особенности судейства, жесты судей и организация соревнований по гандболу. Системы розыгрыша, их плюсы и минусы. /Лек/	2	4
4.4	Гандбол на международной арене. Анализ выступления ведущих сборных. /Ср/	9	4
4.5	Влияние гандбола на командное взаимодействие и социальные навыки. /Ср/	10	4
4.6	Адаптация гандбола для студентов с различным уровнем функциональной подготовки. /Ср/	10	4
4.7	Организация соревнований по футболу. Жесты судей. Протокол соревнований. Системы розыгрыша. /Ср/	10	4
4.8	Развитие координации и моторики средствами гандбола. /Ср/	16	4
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Евсюкова, К. М. Гандбол. Теория и практика : учебное пособие / К. М. Евсюкова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. — 94 с. — ISBN 978-5-86433-855-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195112 (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ализар, Т. А. Гандбол: подготовка вратаря : учебно-методическое пособие / Т. А. Ализар, А. В. Буров. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/464414 (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Поборончук, Т. Н. Физическая культура. Гандбол в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, В. В. Пономарёв. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2018. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147441 (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Мандриков, В. Б. Гандбол на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов неспециализированных вузов : учебно-методическое пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-9652-0726-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/250136 (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. — Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/271088 (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Попович, А. П. Гандбол: уникальные методики гармоничного воспитания молодежи : учебное пособие / А. П. Попович, Т. А. Коломийчук, В. И. Гордиевская. — Екатеринбург : УрФУ, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-3141-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/362216 (дата обращения: 29.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google Научная электронная библиотека eLibrary Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
3	К.2 - 121 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
4	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин (анатомии, истории спорта, теории и методики физического воспитания, гимнастики), позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории и методики спортивных игр. Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающимися дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усвояемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода. Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля. Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков. Методические рекомендации обучающимся Изучение дисциплины Гандбол и методика преподавания осуществляется студентами в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы обучающихся. Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации). Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком урока по спортивным играм. Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой. Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия. Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к экзамену:

1. Гандбол как олимпийский вид спорта – история и современность.
2. Классификация техники игры в гандбол. Последовательность обучения приемам техники игры;
3. Классификация тактики игры в гандбол. Последовательность обучения тактическим действиям в гандболе;
4. Методика судейства игры в гандбол. Распределение обязанностей и действий судей на площадке;
5. Методика обучения стойкам, остановкам и перемещениям;
6. Методика обучения технике игры в защите полевого игрока;
7. Методика обучения передачам;
8. Методика обучения броска. Особенности техники и обучения броскам с различных позиций;
9. Методика обучения обманным действиям (финтам);
10. Методика обучения ведению мяча и дриблингу;
11. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении передач;
12. Индивидуальные тактические действия в защите при блокировании мяча;
13. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении бросков;
14. Индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении финтов;
15. Индивидуальные тактические действия вратаря в гандболе;
16. Техническая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
17. Тактическая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
18. Физическая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
19. Игровая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
20. Теоретическая подготовка гандболиста на различных этапах обучения и спортивного совершенствования;
21. Взаимосвязь видов подготовки в гандболе.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Сколько игроков одновременно находится на площадке от одной команды?
A) 5
B) 6
C) 7
D) 8
2. Сколько длится тайм в гандболе у взрослых команд?
A) 20 минут
B) 25 минут
C) 30 минут
D) 35 минут
3. Сколько таймов в официальном матче гандбола?
A) 1
B) 2
C) 3
D) 4
4. Сколько секунд разрешается держать мяч без ведения или передачи?
A) 2
B) 3
C) 5
D) 10
5. Сколько шагов можно сделать без ведения мяча?
A) 2
B) 3
C) 4
D) 5
6. Какое расстояние от ворот составляет линия штрафного броска?
A) 5 м
B) 6 м
C) 7 м
D) 9 м
7. Сколько метров до линии свободного броска?
A) 7 м
B) 8 м
C) 9 м

D) 10 м
8. Сколько игроков может быть одновременно удалено из команды?
A) 1
B) 2
C) 3
D) 4
9. Сколько минут длится удаление игрока?
A) 1 минута
B) 2 минуты
C) 3 минуты
D) 5 минут
10. Какой размер площадки для гандбола?
A) 30×15 м
B) 40×20 м
C) 35×18 м
D) 50×25 м
11. Как называется приём передачи мяча одной рукой сверху?
A) Бросок
B) Передача сверху
C) Ведение
D) Удар
12. Какой бросок выполняется с линии 7 метров?
A) Угловой
B) Штрафной
C) Свободный
D) Вбрасывание
13. Как называется движение игрока без мяча для освобождения зоны?
A) Ведение
B) Финт
C) Бросок
D) Удар
14. Какой приём используется для обмана соперника при атаке?
A) Финт
B) Передача
C) Блок
D) Ведение
15. Как называется тактическое построение защиты «человек к человеку»?
A) Зонная
B) Персональная
C) Комбинированная
D) Свободная
16. Как называется тактика защиты, когда игроки прикрывают определённые зоны?
A) Персональная
B) Зонная
C) Индивидуальная
D) Свободная
17. Какой бросок чаще всего используется при выходе один на один с вратарём?
A) Сверху
B) С прыжка
C) Снизу
D) С отскоком
18. Как называется быстрый переход от защиты к атаке?
A) Контратака
B) Перехват
C) Свободный бросок
D) Ведение
19. Какой приём чаще всего используется для остановки соперника с мячом?
A) Блокировка
B) Передача
C) Ведение
D) Бросок
20. Как называется комбинация, когда игроки быстро меняются местами для атаки?
A) Перекрёст
B) Финт

C) Блок
D) Свободный ход
21. Какой принцип обучения используется при освоении техники гандбола?
A) От простого к сложному
B) От сложного к простому
C) Сразу игра
D) Без последовательности
22. Что является основным методом обучения технике гандбола?
A) Теоретическая лекция
B) Практическое упражнение
C) Просмотр видео
D) Тестирование
23. Какой метод чаще всего применяется для обучения тактике?
A) Игровой
B) Лекционный
C) Теоретический
D) Индивидуальный
24. Что необходимо учитывать при организации учебной игры?
A) Только правила
B) Возраст и уровень подготовки
C) Только количество игроков
D) Только время
25.Какова основная педагогическая задача преподавателя при обучении гандболу?
A) Победа в игре
B) Формирование знаний, умений и навыков
C) Увеличение нагрузки
D) Проведение соревнований

1. Назовите основные правила ведения мяча в гандболе.
2. Сколько шагов разрешается сделать игроку без ведения мяча и как это контролируется судьями?
3. Объясните отличие зонной защиты от персональной в гандболе.
4. Какие основные технические приёмы должен освоить начинающий игрок?
5. В чём заключается методика обучения броскам по воротам у студентов младших курсов?
6. Опишите этапы организации учебного занятия по гандболу.
7. Какие педагогические задачи решает преподаватель при обучении гандболу?
8. Каковы особенности методики преподавания тактических действий в нападении?
9. Какие требования предъявляются к безопасности при проведении учебной игры по гандболу?
10. Как современные технологии (видеоанализ, цифровые приложения) помогают в обучении гандболу?

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трёх вопросов, согласно разделам ОПОП.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Оценка «отлично» выставляется обучающимся, регулярно выполняющим задания к разделам программы, имеющим не ниже 9ти баллов за проведение урока, участвующий в организации и проведении соревнований;
Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине, а также не ниже 7-и баллов за проведение урока, принимающих участие в соревнованиях в качестве помощника судьи; при ответе на экзамене, раскрывший все вопросы с незначительными ошибками.
Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;
Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающимся, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. С учетом изложенных критериев и специфики конкретных дисциплин устанавливаются требования к оценке знаний на экзаменах и дифференцированных зачетах по дисциплинам, освоение которых связано преимущественно с формированием практических умений, навыков и профессионального мастерства.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.05 Гандбол и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.06 Легкая атлетика и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **10 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 360
в том числе:
аудиторные занятия 48
самостоятельная работа 299
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 13
Виды контроля на курсах:

экзамен 3
зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	4	4	12	12
Лабораторные	16	16	20	20	36	36
Итого ауд.	24	24	24	24	48	48
Контактная работа	24	24	24	24	48	48
Сам. работа	80	80	219	219	299	299
Часы на контроль	4	4	9	9	13	13
Итого	108	108	252	252	360	360

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Кольцов Денис Александрович
б/с, ст. преподаватель Гамалицкая Галина Михайловна

Рабочая программа дисциплины
Легкая атлетика и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

изучение теории и методики преподавания легкой атлетики, овладение техникой изучаемых видов, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной работы в системе образовательных учреждений.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Формировать мотивацию к повышению уровня знаний ориентированную на анализ учебной, учебно-методической и научно- практической литературы и обобщение практики в области физической культуры, спорта и образования;
2. Обеспечить уровень подготовленности соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов с необходимым запасом знаний, умений и навыков, а также достаточным уровням физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья и трудовой деятельности;
3. Ознакомить студентов с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики;
4. Способствовать освоению знаний и умений основ техники изучаемых видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности;
5. Изучить методику обучения видам легкой атлетики входящих в учебные программы образовательных учреждений и умению изменить ее с учетом возраста, пола занимающихся, уровней их физического развития и физической подготовленности;
6. Сформировать умения к поиску выбора и использования физических упражнений способствующих развитию необходимых физических качеств изучаемого вида легкой атлетики, а так же относительно к уровню физической подготовленности занимающихся. Учить методике выбора и использования методов тренировки, направленных на развитие физических качеств необходимых для осуществления двигательной деятельности, согласно установленным нормативным требованиям на каждом этапе обучения или тренировки;
7. Изучить теорию и практическое применение правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики;
8. Сформировать умение поиска информации по легкой атлетике на основе печатных и электронных носителей, эффективно работать с научно-методической литературой: анализировать, обобщать и самостоятельно интерпретировать профессионально значимую информацию;
9. Содействовать повышению уровня компетенций и компетентностей необходимых выпускнику в профессиональной деятельности, социальной активности и личностном развитии;
10. Способствовать формированию общей культуры личности обучающихся, в рамках направления подготовки Физическая культура по профилю Спортивная тренировка средствами физической культуры, средствами современной массовой информации приобщать к пропагандистской и информационной деятельности, по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, соблюдения здорового образа жизни, привлечения детей, молодежи и взрослого населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Плавание и методика преподавания
2	Баскетбол и методика преподавания
3	Подвижные игры и методика преподавания
4	Футбол и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Спортивный отбор
2	Организация и проведение спортивных соревнований
3	Современные фитнесс-технологии
4	Технологии оздоровительной физической культуры
5	Технология управления соревновательной деятельностью
6	Нетрадиционные виды гимнастики
7	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
8	Гандбол и методика преподавания
9	Туризм и методика преподавания
10	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
11	Силовые виды спорта и методика преподавания
12	Теория и методика обучения предмету физическая культура
13	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
14	Психология спорта

15	Планирование подготовки спортсмена
16	Производственная практика (тренерская)
17	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
18	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-9.1: Знает: особенности контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-9.2: Умеет: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-9.3: Владеет: способами контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
№ п/п	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Часы**	**Семестр**
	Раздел 1. Раздел 1. История и основные направления развития видов легкой атлетики.		
1.1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики. /Лек/	2	2
1.2	Основы техники легкоатлетических видов: - ходьбы и бега - прыжков - метаний Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении. /Лек/	2	2
1.3	Обучение технике спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание. /Лаб/	2	2
1.4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание /Лаб/	2	2
1.5	Обучение технике бега на короткие дистанции Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание. /Лаб/	2	2
1.6	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона. /Лаб/	2	2
1.7	История развития легкой атлетики. /Ср/	2	2
1.8	История развития легкой атлетики. /Ср/	2	2
1.9	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике. /Ср/	2	2
1.10	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике. /Ср/	2	2
1.11	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике. /Ср/	2	2
1.12	Анализ техники спортивной ходьбы. /Ср/	2	2
1.13	Анализ техники спортивной ходьбы. /Ср/	2	2
1.14	Анализ техники спортивной ходьбы. /Ср/	2	2
1.15	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. /Ср/	2	2
1.16	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. /Ср/	2	2
1.17	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. /Ср/	2	2
1.18	Анализ техники бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2
1.19	Анализ техники бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2
1.20	Анализ техники бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2
1.21	Анализ техники эстафетного бега. /Ср/	2	2
1.22	Анализ техники эстафетного бега. /Ср/	2	2
1.23	Анализ техники эстафетного бега. /Ср/	2	2
1.24	Анализ техники бега с преодолением препятствий. /Ср/	2	2
1.25	Анализ техники бега с преодолением препятствий. /Ср/	2	2
1.26	Анализ техники бега с преодолением препятствий. /Ср/	2	2
	Раздел 2. Раздел 2. Изучение основ техники видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности.		
2.1	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с	2	2

	различного разбега. /Лек/		
2.2	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике. /Лек/	2	2
2.3	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись», «Бег по воздуху». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/	2	2
2.4	Обучение технике тройного прыжка с разбега. Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/	2	2
2.5	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка. /Лаб/	2	2
2.6	Обучение технике метания малого мяча (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия. Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора. /Лаб/	2	2
2.7	Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений: - техника бега с захлёстом голени; - с высоким подниманием бедра; -техника бега «колесо» - техника семенящего бега, прыжкового бега. -техника прыжков «подскоки» на каждый шаг. -техника бега с ноги на ногу «в шаге». - техника прыжка «в шаге» отталкиванием на каждый нечетный шаг: 1-ый, 3-ый, 5-ый. /Ср/	2	2
2.8	Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений: - техника бега с захлёстом голени; - с высоким подниманием бедра; -техника бега «колесо» - техника семенящего бега, прыжкового бега. -техника прыжков «подскоки» на каждый шаг. -техника бега с ноги на ногу «в шаге». - техника прыжка «в шаге» отталкиванием на каждый нечетный шаг: 1-ый, 3-ый, 5-ый. /Ср/	2	2
2.9	Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений: - техника бега с захлёстом голени; - с высоким подниманием бедра; -техника бега «колесо» - техника семенящего бега, прыжкового бега. -техника прыжков «подскоки» на каждый шаг. -техника бега с ноги на ногу «в шаге». - техника прыжка «в шаге» отталкиванием на каждый нечетный шаг: 1-ый, 3-ый, 5-ый. /Ср/	2	2
2.10	Составление план-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике. /Ср/	2	2
2.11	Составление план-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике. /Ср/	2	2
2.12	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги», "Прогнувшись" и "Бег по воздуху". /Ср/	2	2
2.13	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги», "Прогнувшись" и "Бег по воздуху". /Ср/	2	2
2.14	Анализ техники тройного прыжка. /Ср/	2	2
2.15	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». /Ср/	2	2
2.16	Анализ техники метания малого мяча. /Ср/	2	2
2.17	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп". /Ср/	2	2
2.18	Анализ техники метания копья. /Ср/	2	2
2.19	Анализ техники толкания ядра. /Ср/	2	2

2.20	Анализ техники метания диска. /Ср/	2	2
2.21	Анализ техники тройного прыжка. /Ср/	2	2
2.22	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». /Ср/	2	2
2.23	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп". /Ср/	2	2
2.24	Анализ техники метания копья. /Ср/	2	2
2.25	Анализ техники толкания ядра. /Ср/	2	2
2.26	Анализ техники метания малого мяча. /Ср/	2	2
	Раздел 3. Раздел 3. Обучение методике видов легкой атлетики, входящей в учебные программы образовательных учреждений и умению скорректировать ее с учетом возраста, пола занимающихся, их физического развития и физической подготовленности.		
3.1	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике беговых видов, прыжков и метаний. /Лек/	2	3
3.2	Методика проведения урока при обучении технике спортивной ходьбы. Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения. /Лаб/	2	3
3.3	Методика проведения урока при обучении технике бега на средние и длинные дистанции. Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения. /Лаб/	2	3
3.4	Методика проведения урока при обучении технике бега на короткие дистанции. Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения. /Лаб/	2	3
3.5	Методика проведения урока при обучении технике эстафетного бега. Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения. /Лаб/	2	3
3.6	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов. /Ср/	2	3
3.7	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов. /Ср/	2	3
3.8	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов. /Ср/	2	3
3.9	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов. /Ср/	2	3
3.10	Обучение как педагогический процесс. /Ср/	2	3
3.11	Обучение как педагогический процесс. /Ср/	2	3
3.12	Обучение как педагогический процесс. /Ср/	2	3
3.13	Обучение как педагогический процесс. /Ср/	2	3
3.14	Методические принципы обучения. /Ср/	2	3
3.15	Методические принципы обучения. /Ср/	2	3
3.16	Методические принципы обучения. /Ср/	2	3
3.17	Методические принципы обучения. /Ср/	2	3
3.18	Методы, средства и задачи обучения. /Ср/	2	3
3.19	Методы, средства и задачи обучения. /Ср/	2	3
3.20	Методы, средства и задачи обучения. /Ср/	2	3
3.21	Методы, средства и задачи обучения. /Ср/	2	3
3.22	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. /Ср/	2	3
3.23	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. /Ср/	2	3
3.24	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. /Ср/	2	3
3.25	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. /Ср/	2	3
3.26	Формы занятий по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.27	Формы занятий по легкой атлетике. /Ср/	2	3

3.28	Формы занятий по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.29	Формы занятий по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.30	Формы занятий по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.31	Формы занятий по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.32	Формы занятий по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.33	Формы занятий по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.34	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.35	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.36	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.37	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.38	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.39	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.40	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.41	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.42	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.43	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.44	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.45	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.46	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
3.47	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.48	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.49	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.50	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.51	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3

3.52	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.53	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.54	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.55	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.56	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.57	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.58	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.59	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.60	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий, эстафетный бег). /Ср/	2	3
3.61	Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. /Ср/	2	3
3.62	Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. /Ср/	2	3
3.63	Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. /Ср/	2	3
3.64	Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. /Ср/	2	3
3.65	Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.66	Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.67	Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. /Ср/	2	3
3.68	Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. /Ср/	2	3
	Раздел 4. Раздел 4. Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики.		
4.1	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола. /Лек/	2	3
4.2	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных прыжков /Лаб/	2	3
4.3	Методика проведения урока при обучении технике вертикальных прыжков /Лаб/	2	3
4.4	Методика проведения урока при обучении технике различных метаний. /Лаб/	2	3
4.5	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными бегунами и скороходами. /Лаб/	2	3
4.6	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными прыгунами. /Лаб/	2	3
4.7	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными метателями. /Лаб/	2	3
4.8	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки. /Ср/	2	3
4.9	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки. /Ср/	2	3
4.10	Последовательность обучения технике прыжков и метаний. /Ср/	2	3
4.11	Последовательность обучения технике прыжков и метаний. /Ср/	2	3
4.12	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3

4.13	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
4.14	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
4.15	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
4.16	Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
4.17	Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
4.18	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
4.19	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
4.20	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
4.21	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока. /Ср/	2	3
4.22	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными бегунами и скороходами. /Ср/	2	3
4.23	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными бегунами и скороходами. /Ср/	2	3
4.24	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными бегунами и скороходами. /Ср/	2	3
4.25	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными бегунами и скороходами. /Ср/	2	3
4.26	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными прыгунами. /Ср/	2	3
4.27	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными прыгунами. /Ср/	2	3
4.28	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными прыгунами. /Ср/	2	3
4.29	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными прыгунами. /Ср/	2	3
4.30	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными метателями. /Ср/	2	3
4.31	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными метателями. /Ср/	2	3
4.32	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными метателями. /Ср/	2	3
4.33	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки. /Ср/	2	3
4.34	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки. /Ср/	2	3
4.35	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки. /Ср/	2	3
4.36	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки. /Ср/	2	3
4.37	Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм. /Ср/	2	3
4.38	Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм. /Ср/	2	3
4.39	Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм. /Ср/	2	3
4.40	Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм. /Ср/	2	3
4.41	Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм. /Ср/	2	3
4.42	Методы и средства развития функциональных возможностей у женщин. /Ср/	2	3
4.43	Методы и средства развития функциональных возможностей у женщин. /Ср/	2	3
4.44	Методы и средства развития функциональных возможностей у женщин. /Ср/	2	3
4.45	Методы и средства развития функциональных возможностей у женщин. /Ср/	2	3
4.46	Нагрузка в тренировке легкоатлета. /Ср/	2	3
4.47	Нагрузка в тренировке легкоатлета. /Ср/	2	3
4.48	Нагрузка в тренировке легкоатлета. /Ср/	2	3
4.49	Нагрузка в тренировке легкоатлета. /Ср/	2	3
4.50	Нагрузка в тренировке легкоатлета. /Ср/	2	3
4.51	Нагрузка в тренировке легкоатлета. /Ср/	2	3

4.52	Нагрузка в тренировке легкоатлета. /Ср/	2	3
4.53	Этапы многолетней подготовки легкоатлета. /Ср/	2	3
4.54	Этапы многолетней подготовки легкоатлета. /Ср/	1	3
	Итого:	**360**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Коротаева О.В. Теория и методика легкой атлетики: учебное пособие для вузов/ О.В. Коротаева. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 176 с. : ил. - Текст: непосредственный. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://reader.lanbook.com/book/505465#6 (дата обращения: 24.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Легкая атлетика. Методика обучения в план-схемах: учебное пособие/ авторы В.Д. Емельянов, Н.Г. Арапу. Тирасполь, 2015. - 80 с. - Режим доступа: - URL: http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/Legkaa%20atletika.pdf
3. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. - Режим доступа: - URL: https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_uchebnik.pdf
4. Никифоров, В. И. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров, Т. К. Курбатова. — Самара : ПГУТИ, 2024. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/463601 (дата обращения: 24.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд. Перераб. и доп. – М.: Альянс, 2017.- 671 с. с ил. - Режим доступа: - URL: http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/38356bd838e736994725831a0011bf1c/ $FILE/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD_1.pdf

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект программного обеспечения с академической лицензией, комплектом свободно-распространяемого программного обеспечения, условно-бесплатного программного обеспечения для проведения лабораторных и самостоятельных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
4	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Теоретические занятия (лекции)
Теоретические занятия организуются по группам. На лекциях применяются наглядные материалы: таблицы, рисунки.
Групповые занятия (практические, семинары)

Практические занятия организуются в малых группах. На занятиях используется наглядные материалы: рисунки, фотографии, таблицы, схемы. Используются следующие виды занятий: практические - выполнение легкоатлетических упражнений, различных видов легкой атлетики.
Методические модели процесса обучения (проведение урока по легкой атлетике).
На групповых занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия.
Самостоятельная работа: в ходе самостоятельной работы студенты пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой рефератов, сообщений, разработкой конспектов занятий, выполнением научно-поисковой деятельности в виде выполнения индивидуальных методических заданий, разработки индивидуальных программ занятий.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету (4 семестр)

1. Анализ техники спортивной ходьбы и бега (в т.ч. эстафетного).

Стартовое положение и его разновидности. Особенности положений и движений частей тела в различных фазах. Взаимосвязь движений ног, туловища, рук, головы, и их влияние на длину и темп шагов, скорость передвижения. Влияние амортизации на технику движения и скорость передвижения. Сочетание маховых движений с отталкиванием. Особенности перемещения ОЦМ. Особенности техники бега по повороту. Особенности дыхания при беге на различные дистанции. Эстафетный бег и его виды. Анализ техники передачи и приёма эстафетной палочки, её варианты. Установка контрольных отметок в зависимости от скорости бега спортсменов. Основные ошибки в технике выполнения упражнения в целом, и отдельных фазах. Их предупреждение и исправление. Основные упражнения при обучении.

2. Анализ техники прыжков с разбега.

Способы выполнения прыжка. Начало выполнения прыжка. Характер и скорость разбега. Схема постановки ноги на отталкивание и непосредственное отталкивание. Взаимосвязь положений и движений частей тела во время отталкивания, полёта и приземления. Их влияние на углы отталкивания и вылета, сохранение равновесия в полёте и приземлении, конечный результат. Сходства и различия техники выполнения отдельных движений при различных способах прыжка. Основные ошибки в технике выполнения упражнения в целом, и отдельных фазах. Их предупреждение и исправление. Основные упражнения при обучении.

3. Анализ техники метаний с прямолинейного разбега.

Подготовка к выполнению упражнения. Особенности техники держания снаряда, исходного положения и предварительных движений. Особенности техники при различных способах выполнения разбега и индивидуальных особенностях спортсмена. Характеристика и особенности положений частей тела перед началом выполнения финального усилия. Их влияние на величину и направление пути приложения усилий к снаряду. Последовательность и взаимосвязь включения в работу мышечные групп. Характеристика момента выпуска снаряда. Угол и скорость вылета, высота выпуска снаряда. Сохранение устойчивого положения спортсмена после выпуска снаряда. Выход из сектора. Особенности движения снаряда в полёте, влияющие на траекторию полета. Сходства и различия техники выполнения отдельных движений при метаниях различных снарядов. Основные ошибки в технике выполнения упражнения в целом, и отдельных фазах. Их предупреждение и исправление. Основные упражнения при обучении.

4. Методика проведения подготовительной части л/атл. занятия.

Определение и классификация беговые и прыжковых, специальных и подготовительных упражнений. Их роль в общефизической подготовке обучающегося, развитии его физических качеств, овладении им техникой л/атл. видов. Планирование выполнения. Особенности и взаимосвязь в зависимости от задач урока. Форма и методика составления конспекта. Организационно-методические указания. Инвентарь, оборудование и требования к его использованию.

Вопросы к экзамену (6 семестр).

1. Определение понятия « Легкая атлетика».
2. История развития легкой атлетики.
3. Классификация спортивной ходьбы и бега.
4. Классификация прыжков.
5. Классификация метания.
6. Основы техники легкоатлетических видов.
7. Основы техники спортивной ходьбы.
8. Основы техники бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Основы техники метаний.
11. Структура циклического движения.
12. Порядок проведения занятий по легкой атлетике и требования по технике безопасности.
13. Анализ техники спортивной ходьбы.
14. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
15. Анализ техники бега на короткие дистанции.
16. Анализ техники эстафетного бега.
17. Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений.
18. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнутые ноги».
19. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
20. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «бег по воздуху».
21. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
22. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери -флоп».
23. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).
24. Анализ техники толканий ядра.
25. Анализ техники метания копья.

26. Анализ техники метания диска.
27. Анализ техники тройного прыжка.
28. Анализ техники барьерного бега.
29. Анализ техники бега с препятствиями.
30. Анализ техники бега с преодолением естественных препятствий.
31. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
32. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
33. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
34. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
35. Методика обучения технике барьерного бега.
36. Методика обучения технике эстафетного бега.
37. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
38. Методика обучения технике вертикальных прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».
39. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
40. Методика обучения технике метания мяча (гранаты).
41. Методика обучения технике толкания ядра.
42. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
43. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
44. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
45. Методика обучения технике барьерного бега.
46. Методика обучения технике эстафетного бега.
47. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
48. Методика обучения технике вертикальных прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».
49. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
50. Методика обучения технике метания мяча (гранаты).
51. Методика обучения технике толкания ядра.
52. Классификация соревнований. Их признаки.
53. Календарь соревнований. Их разнообразие и взаимосвязь.
54. Положение о соревнованиях. Разделы. Особенности при поведении личных и командных соревнований.
55. Программа соревнований. Распределение видов по дням. Последовательность их проведения в течении дня. Принципы составления программы.
56. Главная судейская коллегия. Ее состав. Функции. Права и обязанности.
57. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе. Состав судейской коллегии. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
58. Правила проведения соревнований в беге на короткие дистанции. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
59. Правила проведения соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
60. Правила проведения соревнований в эстафетном беге. Состав судейских бригад. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
61. Правила проведения соревнований по горизонтальным прыжкам. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
62. Правила проведения соревнований по вертикальным прыжкам. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
63. Правила проведения соревнований по метаниям. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
64. Правила проведения соревнований в естественных условиях. Судейские бригады. Их состав. Функциональные обязанности и их распределение.
65. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в гладком беге. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
66. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в прыжках. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
67. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в метаниях. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
68. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в беге с преодолением препятствий. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
69. Правила проведения соревнований по многоборьям. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
70. Основные документы для участия в соревнованиях. Форма и требования к оформлению.
71. Отчетные документы о проведении соревнований. Форма и требования к оформлению.
72. Представители команды. Их права и обязанности в период подготовки и проведения соревнований, при разрешении спорных вопросов и конфликтов.
73. Обязанности участников соревнований в период подготовки, проведения и окончания соревнований.
74. Классификация спортивных сооружений. Оборудование и инвентарь. Требования к ним при проведении

соревнований различного ранга.
75. Разбивка и разметка спортивных площадок, стадионов на местности. Беговые дорожки, сектора для прыжков и метаний.
76. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в естественных условиях. Состав судейских бригад. Функциональные обязанности и их распределение.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Дайте определение «Циклу движения».
2. В какой момент начинается период опоры?
3. В какой момент начинается период маха?
4. Перечислите фазы в гладком беге.
5. Основные задачи каждой фазы гладкого бега (перечислить).
6. Способы передачи и приема эстафеты (перечислить).
7. Как называется зона передачи эстафетной палочки и какова ее длина?
8. Перечислите фазы прыжка в длину с разбега.
9. Величины, влияющие на результат прыжка.
10. Последовательность фаз в метаниях (перечислить).

11. К циклическим движениям относятся:
А) Прыжки, метания
Б) Ходьба, гладкий бег.

12. Цикл в ходьбе включает в себя:
А) период опоры, фазы заднего и переднего шага
Б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры
В) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу переднего и заднего маха.

13. Классические дистанции в эстафетном беге:
А) 4х100м, 4х400м, 4х800м.
Б) 4х100м, 4х800м
В). 4х100м, 4х400м.

14. В беге на средние дистанции применяется старт:
А) средний (полунизкий)
Б) низкий
В) высокий

15. К бегу на средние дистанции относится бег:
А) от 400 до 1500 м
Б) от 500 до 1500 м
В) от 500 до 3000 м

16. К длинным дистанциям относятся дистанции:
А) от 3000 до 10 000 м
Б) от 2000 до 10 000 м
В) от 5000 до 10 000 м

17. Стартовое ускорение в беге на средние и длинные дистанции происходит:
А. По прямой, с набором максимальной скорости.
Б. По касательной к «бровке», с максимальной скоростью.
В. По касательной к «бровке», с оптимальной скоростью.

18. К бегу на короткие дистанции относится бег:
А) от 100 до 500 м включительно
Б) от 100 до 400 м включительно
В) от 30 до 500 м включительно

19. В беге на короткие дистанции применяется старт:
А) средний (полунизкий)
Б) низкий
В) высокий

20. Какие команды подаются на старте в беге на короткие дистанции:
А. «На старт», «Марш»
Б. «Внимание», «Марш»
В. «На старт», «Внимание», «Марш»

21. Во время финиширования спортсмен должен..
А. По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 1-3 м до финишной черты.
Б. По возможности увеличить скорость, выполнить наклон туловища за 10 м до финишной черты.
В. По возможности увеличить скорость, выполнить акцентированное движение ногой и рукой вперед за 1-3 м до финишной черты.

22. Где расположена зона передачи эстафетной палочки в эстафете 4х100, 4х400:
А) От зоны 10 м. разбега до следующего этапа
Б) От контрольной отметки до 10 м. линии разбега
В) 10 м до и после этапа

23. В какой момент передающий эстафетную палочку подает команду «Оп»:
А) Во время старта
Б) на расстоянии двух вытянутых рук от принимающего в зоне коридора
В) зоне нахождения контрольной отметки

24. Длина зоны разбега в эстафете 4х100м составляет:
А) 15 м
Б) 20 м
В) 10м

25. Если в момент передачи эстафетная палочка упала, кто ее должен поднять:
А) Тот, кто принимает
Б) Тот, кто уронил
В) Тот, кто передает
Г) Все равно

26. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:
А) 2 (перечислить)
Б) 3 (перечислить)
В) 4 (перечислить)

27. Цель отталкивания в прыжках:
А) изменить направление движения ОЦМТ
Б) точно попасть на место отталкивания
В) сохранить равновесие тела прыгуна

28. Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:
А) сверху-вниз, на переднюю часть стопы
Б) сверху-вниз-назад, быстрым перекатом с пятки на носок
В) на внешнюю часть стопы

29. В командных соревнованиях по прыжкам в длину каждый участник
получает право выполнить по:
А) 3 попытки
Б) 6 попыток
В) 8 попыток

30. В прыжках в высоту способом «перешагивание» направление разбега:
А) прямолинейное
Б) дугообразное
В) криволинейное

31. Разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание» выполняется под углом к планке
А) в 30—45°.
Б) 900
В) 45-750

32. Отталкивание производится:

А) ближней от планки ногой
Б) дальней от планки ногой
В) двумя ногами

33. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:
А) на маховую ногу
Б) на толчковую ногу
В) на обе
Г) на лопатки

34. В метаниях дальность полета зависит от:
А) начальной скорости, угла вылета
Б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
В) начальной скорости, угла вылета, высоты выпуска снаряда над землей.

35. Метание малого мяча, гранаты, копья выполняется с разбега в форме:
А. скачка
Б. поворота
В. бега по прямой

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех вопросов
1. Вопрос по разделу 1.
2. Вопрос по разделу 2.
3. Вопрос по разделу 3-4.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки к зачету (4 семестр):
- Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся ответил на все вопросы, владеет материалом.
- Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не может ответить ни на один вопрос, материалом не владеет.

Критерии оценки к экзамену (6 семестр):
- Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся ответил на все вопросы
- Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся ответил на все вопросы, но допускал неточности в ответах.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся при ответе допускал грубые ошибки.
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не смог ответить на вопросы, не владеет

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.06 Легкая атлетика и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.07 Плавание и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 91
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Лабораторные	6	6	6	6
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	91	91	91	91
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Коростиленко Елена Петровна

Рабочая программа дисциплины
Плавание и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и методике плавания, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике плавания и методике обучения различными стилями, в документах планирования, в судействе и организации для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- сформировать необходимую специальную терминологию
- достичь оптимального уровня плавательной подготовленности
- ознакомиться с возможностью применения средств плавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности
- получить представление об особенностях проведения занятий с контингентом различного возраста и различного уровня физической подготовленности
- ознакомиться с различными формами проведения занятий, методами организации и методикой обучения плаванию в различных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
2	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
3	Гигиена физической культуры и спорта
4	Производственная практика (профессионально-ориентированная в СДЮШОР)
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
7	Силовые виды спорта и методика преподавания
8	Спортивная метрология
9	Единоборства и методика преподавания
10	Лечебная и реабилитационная физическая культура
11	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
12	Туризм и методика преподавания
13	Биохимия человека
14	Спортивный массаж
15	Спортивная медицина
16	Легкая атлетика и методика преподавания
17	Гандбол и методика преподавания
18	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
19	Теория спорта
20	Волейбол и методика преподавания
21	Нетрадиционные виды гимнастики
22	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
23	Технология управления соревновательной деятельностью
24	Технологии оздоровительной физической культуры
25	Педагогическое мастерство тренера
26	Современные фитнесс-технологии
27	Восстановительные средства в спорте
28	Организация и проведение спортивных соревнований
29	Спортивный отбор

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ПК-1: Способен осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта
ПК-1.1: Знает: - теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по видам спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин); - возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта; - методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;
ПК-1.2: Умеет: - использовать морфологические критерии спортивного отбора; - использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров;
ПК-1.3: Владеет: - способами проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста и оценка физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико- биологических и психологических обследований, антропометрических измерений); - подготовкой отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта, в том числе с применением информационных систем

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. История развития спортивного плавания.		
1.1	История развития плавания /Ср/	2	1
	Раздел 2. Техника спортивных способов плавания		
2.1	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов. /Ср/	2	1
2.2	Основы техники движений способом кроль /Лаб/	2	1
2.3	Основы техники движений способом кроль на спине и на груди /Ср/	2	1
2.4	Основы техники плавания способом баттерфляй и брасс /Лаб/	2	1
2.5	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов. /Ср/	6	1
2.6	Основы техники плавания способом баттерфляй и брасс /Ср/	8	1
	Раздел 3. Система подготовки пловцов высокой квалификации		
3.1	Плавание как вид спорта и предмет познания /Лек/	2	1
3.2	Совершенствование техники стартов и поворотов /Ср/	4	1
3.3	Совершенствование техники способов кроль на груди и на спине /Ср/	6	1

3.4	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй и брасс /Ср/	4	1
	Раздел 4. Техника плавания спортивными способами и прикладными видами исходя из требований практического зачета и в соответствии с правилами соревнований по плаванию.		
4.1	Организация и проведение соревнований по плаванию. /Ср/	2	1
4.2	Основы техники прикладных способов плавания /Ср/	10	1
4.3	Техника комплексного плавания Комбинированная эстафета /Ср/	6	1
4.4	Подготовительные упражнения для освоения с водой /Лаб/	2	1
	Раздел 5. Методика обучения технике плавания различными способами.		
5.1	Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения для начального обучения /Ср/	6	1
5.2	Обучение технике выполнения стартов с тумбы и из воды /Ср/	4	1
5.3	Обучение технике плавания спортивными способами /Ср/	10	1
5.4	Обучение технике выполнения поворотов /Ср/	4	1
5.5	Методика начального обучения плаванию /Ср/	6	1
5.6	Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов. /Ср/	9	1
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь- плавание /Н.Ж. Булгакова. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с., ил. - (Первые шаги в спорте).(112/6 В)
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А.Д.Викулов.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.- 367 с.(112/6 В)
3. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. - М.: Академия, 2003. - 315с. (112/6 В)
4. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. - Ч.III: Учебн. пос. - Одесса.: Друк, 2007. – 816с., ил.(112/6 В)
5. Коростиленко Е.П. Теоретический раздел программы по дисциплине "Плавание и методика преподавания": Учебно-методическое пособие. - Тирасполь, 2012. - 105с. (112/6 В), библиотека ПГУ.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект по с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	Городской бассейн Проведение практических занятий Чаша бассейна с 6 дорожками (25 метров)
3	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать

их содержание. Не пропускать занятия, учить и стараться (выполнять обязанности студента).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Перечень вопросов к экзамену:
1 Содержание предмета и методика преподавания. Цель и задачи курса.
2 Плавание в программе спортивных соревнований.
3 Гигиеническое и оздоровительное значение плавания.
4 История развития плавания в древние времена.
5 История развития плавания в средние века.
6 История развития плавания в эпоху возрождения.
7 Организация первых школ по плаванию в России.
8 История развития плавания в XX веке.
9 Понятие о технике плавания. Траектория и цикл движений.
10 Статическое плавание. Показатели равновесия тела в воде.
11 Динамическое плавание Характеристики движений.
12 Плавучесть и ее определение. Закон Архимеда.
13 Основы техники плавания способом дельфин.
14 Основы техники плавания способом кроль на спине.
15 Основы техники плавания способом брасс.
16 Основы техники плавания способом кроль на груди.
17 Техника стартового прыжка. Фазы выполнения стартового прыжка.
18 Техники старта из воды. Фазы выполнения старта из воды.
19 Техника выполнения поворота «кувырком». Фазы выполнения поворота.
20 Техника выполнения поворота «маятник». Фазы выполнения поворота.
21 Техника выполнения поворотов в комплексном плавании.
22 Прикладное плавание. Цель, задачи, содержание и значение.
23 Основы техники прикладного способа плавания на боку.
24 Основы прикладного способа плавания брасс на спине.
25 Виды ныряния. Обеспечение безопасности, применение спасательного инвентаря.
26 Техника ныряния в длину. Способы проплывания.
27 Техника ныряния в глубину. Способы ныряния.
28 Характеристика способов транспортировки пострадавшего на воде. Спасательный инвентарь и его применение.
29 Характеристика приемов освобождения от захватов тонущего на воде. Виды захватов.
30 Характеристика первой помощи при утоплении. Подготовка и приемы проведения первой помощи.
31 Основные способы искусственного дыхания. Подготовка и техника выполнения.
32 Внешний (непрямой) массаж сердца.
33 Занятия плаванием в ДЮСШ. Цель, задачи, содержание.
34 Занятия плаванием в детских дошкольных учреждениях. Цель, задачи, содержание.
35 Занятия плаванием в общеобразовательных школах. Цель, задачи, содержание и формы обучения.
36 Занятия плаванием в высших учебных заведениях. Цель, задачи, содержание.
37 Организация занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях.
38 Выбор места и оборудования для занятий на открытом водоеме.
39 Предупреждение заболеваний, травм и несчастных случаев при обучении плаванию в открытых водоемах.
40 Цель и задачи обучения плаванию детей.
41 Задачи и этапы обучения плаванию.
42 Методы организации занятий по плаванию.
43 Комплектование учебных групп по плаванию.
44 Факторы, определяющие содержание программы по плаванию.
45 Характеристика частей урока по обучению плаванию для групп начального обучения. Задачи, содержание, продолжительность.
46 Выбор способа плавания для начального обучения детей. Причины.
47 Подготовительные упражнения для освоения с водной средой на суше и в воде.
48 Игра, как средство обучения плаванию. Требования, предъявляемые к подбору игр.
49 Имитационные, общеразвивающие и подготовительные упражнения для обучения плаванию.
50 Упражнения для обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
51 Методика обучения технике способа брасс. Последовательность изучения техники и подбор упражнений, ошибки.
52 Методика обучения технике способа дельфин. Последовательность изучения техники и подбор упражнений, ошибки.
53 Методика обучения технике способа кроль на груди. Последовательность изучения техники и подбор упражнений, ошибки.
54 Методика обучения технике способа кроль на спине. Последовательность изучения техники и подбор упражнений, ошибки.
55 Анализ техники проплывания дистанции комплексного плавания, выполнение поворотов на дистанции.
56 Методика обучения стартового прыжка. Последовательность изучения техники, подводящие упражнения.

57 Методика обучения старта из воды. Подводящие упражнения.
58 Виды соревнований по плаванию и система определения победителей.
59 Содержание положения о соревнованиях по плаванию.
60 Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.
61 Обязанности судей по плаванию (главного судьи, главного секретаря, врача, судьи при участниках и т. д.)

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Спортивное плавание это-…
А. преодоление соревновательной дистанции спортивными способами плавания без специальных приспособительных средств
Б. преодоление соревновательной дистанции без специальных приспособительных средств любым способом
В. преодоление соревновательной дистанции спортивными способами плавания
2. Основной направленностью массового плавания является…
А. оздоровительная направленность
Б. обучение спортивным способам плавания
В. обучение умению держаться на воде
3. Плавание включает в себя разделы:
А. спортивное и игровое
Б. спортивное и прикладное
В. спортивное, прикладное, игровое и фигурное
4. Как учебный предмет теория и методика плавания выполняет функции
А. 3 функции (перечислить)
Б. 2 функции (перечислить)
В. 4 функции (перечислить)
5. К спортивным способам плавания относятся:
А. брасс, брасс на спине, кроль на груди, баттерфляй
Б. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
В. кроль на груди, кроль на спине, на боку, брасс, брасс на спине, баттерфляй
6. Соревнования по плаванию проводится в бассейнах длиной…
А. 25 м и 75м
Б. 50 м и 75м
В.25м и 50 м
7. Последовательность способов в комплексном плавании:
А. брасс, кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй
Б. брасс, кроль на спине, баттерфляй, кроль на груди
В. баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
8. Олимпийские игры по плаванию проходят под руководством международной федерации (название)
А. FINA
Б. LEN
В. FIFA
9. Сколько дистанций вольным стилем входит в Олимпийскую программу
А.5 (перечислить)
Б. 6 (перечислить)
В. 7 (перечислить)
10.На дистанции вольным стилем спортсмен имеет право плыть способом:
А. кроль на груди
Б. любым спортивным способом
В. комплексным плаванием
11. В каком виде плавания, старт осуществляется из воды:
А. в прикладном виде плавании
Б. в баттерфляе
В. кроле на спине
12. В плавании способом кроль на спине, после старта согласно правилам полное погружение возможно не более чем на расстоянии:
А. 10 м от стенки
Б. 15 м от стенки
В. 18 м от стенки
13. Движение по инерции в воде перед началом гребка, это называется:
А. наплывом
Б. скольжением
В. рабочее движение.
14. Положение, в которое возвращаются руки и ноги пловца после выполнения ударов, называется:

А. исходное положение
Б. рабочая плоскость
В. исходная точка
15. Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании:
А. кролем на груди, брассом, баттерфляем
Б. вольным стилем, брассом, кролем на спине
В. вольным стилем, баттерфляем
16. Основной элемент, обеспечивающий продвижение пловца в плавании вперед способом брасс является:
А. движения руками
Б. положение тела
В. движение ногами
17. Движение ноги вверх и вниз в кроле на спине называется
А. гребковым (рабочим) и подготовительным движением
Б. хлыстообразное движение ногами
В. подводящим движением
18. В кроле на спине движения характеризуются:
А. попеременными непрерывными движениями руками и ногами
Б. за счет устойчивого горизонтального положения
В. одновременным движением руками и ногами.
19. Плавучесть пловца в плавании зависит от
А. ЧСС
Б. АД
В. ОЦТ
20. При занятии по плаванию температура воды в бассейне должна быть не
А. ниже 21 С
Б. ниже 22 С
В. ниже 26 С

1. Организация и проведение занятий по плаванию
2. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов
3. Методика обучения технике стартов, поворотов
4. Организация и проведение соревнований по плаванию
5. Судейская коллегия соревнований по плаванию
6. Специальные упражнения пловца на суше
7. Урок по начальному обучению плаванию
8. Положение о соревнованиях по плаванию
9. Имитационные, общеразвивающие и подготовительные упражнения для обучения плаванию.
10. Упражнения для обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет включает в себя 3 теоретических вопроса из установленного перечня. Вопросы включают содержания разделов данной программы, описание техники и методику обучения способам плавания.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «отлично (5)» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;
Оценка «хорошо (4)» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности;
Оценка «удовлетворительно (3)» выставляется студенту, показавшему фрагментарный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;
Оценка «неудовлетворительно (2)» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.07 Плавание и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.08 Туризм и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 92
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Кравцова Галина Леонидовна

Рабочая программа дисциплины
Туризм и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у студентов системы знаний и умений в области туризма и спортивного ориентирования при подготовке высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Овладение методикой организации и проведения туристских походов.
2. Овладение методикой проведения соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму.
3. Овладение компетенциями прикладного туризма и спортивного ориентирования и методикой тренировочного процесса в пешеходном туризме и спортивном ориентировании.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гигиена физической культуры и спорта
2	Физиология человека
3	Анатомия человека
4	Теория и методика физической культуры
5	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
6	Единоборства и методика преподавания
7	Лечебная и реабилитационная физическая культура
8	Подвижные игры и методика преподавания
9	Биохимия человека
10	Плавание и методика преподавания
11	Легкая атлетика и методика преподавания
12	Художественная гимнастика и методика преподавания.
13	Повышение спортивного профессионального мастерства
14	Футбол и методика преподавания
15	Теория спорта
16	Волейбол и методика преподавания
17	Баскетбол и методика преподавания
18	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
19	Педагогическое мастерство тренера
20	Гимнастика и методика преподавания
21	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
22	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
3	Нетрадиционные виды гимнастики
4	Современные фитнесс-технологии
5	Восстановительные средства в спорте
6	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
7	Психология спорта
8	Планирование подготовки спортсмена

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-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-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Теоретические основы организации и проведения туристско-краеведческой работы в спортивном учреждении.		
1.1	Формы туристской работы в спортивном учреждении /Лек/	2	4
1.2	Классификация видов спортивного туризма /Ср/	2	4

1.3	Исторический обзор развития туризма /Ср/	2	4
1.4	Теоретическая и краеведческая подготовка в туризме. – СИТ. /Ср/	2	4
1.5	История развития туризма. Первое туристическое общество. Развитие туризма в России. - СИТ. /Ср/	2	4
1.6	Перспективы развития туризма в Приднестровье. - СИТ. /Ср/	2	4
1.7	Нетрадиционные виды туризма /Ср/	2	4
1.8	Первая медицинская помощь в походных условиях. – ДЗ. /Ср/	2	4
1.9	Основы гигиены туриста. – ДЗ. /Ср/	2	4
1.10	Особенности и виды физической подготовки в туризме. – СИТ. /Ср/	2	4
	Раздел 2. Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму, а также похода выходного дня.		
2.1	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. /Ср/	2	4
2.2	Классификация туристских узлов. Особенности веревок, используемых в туризме, статическая и динамическая веревка. /Ср/	2	4
2.3	Классификация туристских узлов. Основные узлы, узлы для петель и обвязки, вспомогательные узлы. /Ср/	2	4
2.4	Работа на переправах. Страховка и ее виды. Необходимое личное и командное снаряжение, система штрафов /Ср/	2	4
2.5	Работа на переправах. Страховка и ее виды. Техника и тактика преодоления этапов. /Ср/	2	4
2.6	Методика обучения преодолению препятствий в условиях соревнований. Необходимое личное и командное снаряжение, система штрафов. /Ср/	2	4
2.7	Методика обучения преодолению препятствий в условиях соревнований. Техника и тактика преодоления этапа с использованием двойного схватывающего узла. /Ср/	2	4
2.8	Подготовить узлы, необходимые для обеспечения страховки и самостраховки на дистанции по пешеходному туризму – СИТ, ИДЛ. /Ср/	2	4
2.9	Подготовить узлы, необходимые для обеспечения страховки и самостраховки на дистанции по пешеходному туризму – СИТ, ИДЛ. /Ср/	2	4
2.10	Таблица штрафов на дистанции по пешеходному туризму. – ИДЛ. /Ср/	2	4
2.11	Таблица штрафов на дистанции по пешеходному туризму. – ИДЛ. /Ср/	2	4
	Раздел 3. Обучение основным способам и методам проведения занятий по туризму и спортивному ориентированию с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности.		
3.1	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма /Ср/	10	4
3.2	Определение азимута на местности, движение по заданному азимуту. /Лаб/	2	4
3.3	Ориентирование компаса и карты, определение азимута по карте. /Лаб/	2	4
3.4	Прохождение трассы по спортивному ориентированию (4-5 КП). Разбор дистанции. /Лаб/	2	4
3.5	Выбор пути движения на трассе «заданного направления». Технико-тактические приемы в ориентировании. /Лаб/	2	4
3.6	Способы ориентирования на местности. – СИТ. /Ср/	2	4
3.7	Способы ориентирования на местности. – СИТ. /Ср/	2	4
3.8	Масштаб карты, измерение и контроль расстояний, использование азимута в различных видах деятельности. – ДЗ. /Ср/	2	4
3.9	Масштаб карты, измерение и контроль расстояний, использование азимута в различных видах деятельности. – ДЗ. /Ср/	2	4
3.10	Условные знаки спортивных карт. Рельеф и местность. Виды рельефа. -ДЗ. /Ср/	2	4
3.11	Подготовить и выучить условные знаки спортивных карт. – ДЗ. /Ср/	2	4
3.12	Определение азимута на предмет, движение по заданному азимуту. – ДЗ. /Ср/	2	4
3.13	Определение азимута на предмет, движение по заданному азимуту. – ДЗ. /Ср/	2	4
3.14	Ориентирование компаса и карты, определение азимута по карте. – СИТ. /Ср/	2	4
3.15	Выбор пути движения на трассе «ориентирование в заданном направлении» - СИТ /Ср/	2	4
3.16	Выбор пути движения на трассе «ориентирование по выбору» - СИТ /Ср/	2	4
3.17	Выбор пути движения в виде «эстафетное ориентирование» - СИТ. /Ср/	2	4
	Раздел 4. Применение средств и методов туристской деятельности для формирования здорового образа		

	жизни на основе потребности в регулярной физической активности.		
4.1	Организация походов выходного дня и многодневных походов /Лек/	2	4
4.2	Техника преодоления опасного участка по навесной переправе. /Ср/	2	4
4.3	Необходимое личное и командное снаряжение, система штрафов, преодоление опасного участка без командной страховки, техника и тактика преодоления этапа. /Ср/	2	4
4.4	Техника прохождения параллельных перил и траверс склона. /Ср/	2	4
4.5	Необходимое личное и командное снаряжение. Система штрафов. Техника и тактика преодоления этапа с использованием «усов самостраховки». /Ср/	2	4
4.6	Техника подъема-спуска по склону на схватывающем узле. /Ср/	2	4
4.7	Необходимое личное и командное снаряжение. Система штрафов. Техника и тактика преодоления этапа с использованием двойного схватывающего узла. /Ср/	2	4
4.8	Судейская коллегия соревнований по туризму. Состав и обязанности судей. - СИТ. /Ср/	2	4
4.9	Разрабатывание Положения для соревнований по с/о -ДЗ. /Ср/	2	4
4.10	Разрабатывание Положения для соревнований по технике пешеходного туризма -ДЗ. /Ср/	2	4
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Губа Д.В. Лечебно-оздоровительный туризм. Учебник. – М: Спорт, 2020
https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785907225060.html
2. Писаревский Е.Л. Основы туризма. – М., 2014
http://elib.fa.ru/ebook/basics_of_tourism.pdf/download/basics_of_tourism.pdf
3. Кравцова. Г.Л. Новые физкультурно-спортивные виды (туризм): Учеб. -метод. пособие – Тирасполь,– 108 с. (в печатном и электронном виде), 2014
http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/TURIZM%20I%20METODIKA%20PREPODAVANIA.pdf
4. Кравцова. Г.Л. Туризм и методика преподавания: Учеб. -метод. пособие – Тирасполь,– 80 с. (в печатном и электронном виде)., 2009 http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/POSPOOBIE%20PO%20%20NFSV.pdf
5. Трофимов А.В., Шалайкин, Л.Ю., Воронов Н.А. Туристские слеты и соревнования: метод. указания, Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова – Ярославль: ЯрГу, 39 с., 2010 http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102203.pdf

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект по с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»
Информационно-правовое обеспечение «Гарант»
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
2	К.1 - 302 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.1 - 306 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, доска меловая
4	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко

	Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.

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

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание. Не пропускать занятия, учить и стараться (выполнять обязанности студента).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету:
1. История развития туризма в России и ПМР.
2. Понятие туризма, его прикладное значение.
3. Школьный туризм, его место в системе ФВ.
4. Классификация видов туризма.
5. Формы туризма. Виды туризма.
6. Методика отбора для занятий туризмом.
7. Методика обучения туризму (три этапа).
8. Необходимость теоретической подготовки к походу.
9. Физическая подготовка и ее виды.
10. Поход выходного дня: цель, обеспечение безопасности, виды снаряжения.
11. Категорийные походы: цели, требования к участникам.
12. Распределение обязанностей в походе, разработка маршрута.
13. Требования к питанию согласно категории сложности похода.
14. Снаряжение туриста и его виды.
15. Требования к документации для категорийного похода.
16. Обеспечение безопасности в походе.
17. Ориентирование, его способы в туризме и спортивном ориентировании.
18. Условные знаки спортивных карт. Виды. Классификация.
19. Строение компаса. Ориентирование с помощью компаса.
20. Понятие «азимут». Ориентирование с использованием азимута.
21. Определение «спортивное ориентирование». Виды спортивного ориентирования (4 вида). Отметка в личной карточке участника на КП.
22. Организация соревнований по спортивному ориентированию (положение, состав судейской коллегии, действия участников во время соревнований).
23. Классификация узлов.
24. Организация соревнований по пешеходному туризму.
25. Понятия «полоса препятствий», «страховка и ее виды».
26. Переправа по параллельным перилам.
27. Преодоление опасного участка по навесной переправе.
28. Спуск – подъем по склону с самостраховкой на схватывающем узле по судейским перилам.
29. Дополнительные этапы полосы препятствий.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Поход, организуемый студентами ПГУ по форме организации относится к ____ туризму
а) плановому
б) самодеятельному
в) пешеходному
г) походному

2. Из перечисленных предметов туристского снаряжения к личному снаряжению не относится
а) спортивная обувь
б) палатка
в) рюкзак
г) мивина

3. Руководитель похода проводит инструктаж по технике безопасности
а) во время похода
б) до похода
в) при несчастном случае
г) по ситуации

4. В категорийных походах туристы могут участвовать с
а) 10лет
б) 13лет
в) 15лет
г) 18 лет

5. Основным документом для категорийных походов является
а) положение
б) маршрутная книжка
в) медицинская справка
г) картографический материал

6. По правилам соревнований по спортивному ориентированию объекты дистанции на карте обозначаются таким цветом
а) синим
б) коричневым
в) черным
г) красным

7. К «площадным» ориентирам относится
а) забор
б) родник
в) кормушка
г) участок леса

8. В пешеходных походах существует ____категорий сложности
а) 4
б) 5
в) 6
г) 3

9. Минимальное количество ходовых дней в походе 1-ой категории сложности:
а) 8
б) 12
в) 6
г) 18

10. Спортсменом – ориентировщиком дистанция в «заданном направлении» проходится
а) в порядке установленном судьями
б) по маркировке
в) в любом порядке
г) по настроению

11. Участник соревнований по спортивному ориентированию прибежал на «чужой» КП, его действия
а) не отмечаясь бежать на «свой» КП
б) сделать отметку и бежать на следующий КП
в) бежать на финиш
г) по ситуации

12. Истекло Ваше «контрольное время» на соревнованиях по спортивному ориентированию. Ваши действия
а) искать следующее КП и потом пойти на финиш
б) до конца пройти дистанцию
в) сразу идти на финиш

13. Азимут–это
а) расстояние между стартом и контрольным пунктом
б) угол между севером и контрольным пунктом
в) расстояние между двумя контрольными пунктами
г) угол между севером и заданной точкой

14. В нашем полушарии в 19.00 по местному времени Солнце находится
а) на севере
б) на юге
в) на западе
г)на востоке

15. На соревнованиях по спортивному ориентированию протесты от команд принимает
а) начальник дистанции
б) главный секретарь

в) главный судья
г) судья-информатор

16. Первые официальные соревнования по спортивному ориентированию были проведены в
а) 1895
б) 1900
в) 1897
г) 1902

17.Если соревнования по спортивному ориентированию проводятся по четырем возрастным группам, то на старт одновременно выходит
а) 4человека
б) 6человек
в) 8человек
г) 12человек

18. При подготовке команды к соревнованиям по туризму основным является документ
а) приказ о проведении мероприятия
б) положение о проведении мероприятия
в) заявка на проведение мероприятия -
г) протокол о проведении мероприятия

19. На этапе «спуск – подъем спортивным способом» используется узел
а) встречный
б) схватывающий
в) восьмерка
г) удавка

20. При движении траверсом на перилах одновременно может находится ___ человек
а) сколько угодно
б) один
в) два, при наличии у обоих страховочных верёвок
г) три

21. «Схватывающий» узел относится по классификации к
а) основным
б) вспомогательным
в) для петель и обвязки
г) пешеходным

22. Движение участника по навесной переправе вниз правильно осуществляется
а) головой вперед, без рукавиц
б) головой вперед, в рукавицах
в) ногами вперед, в рукавицах
г) как удобно

23. Самый большой «штраф» (в баллах) на соревнованиях по ТПТ дается за
а) неправильно завязанный узел
б) при потере снаряжения на этапе
в)при потере страховки
г) помощь судьи действием

24. Страховка участника при движении траверсом по перилам осуществляется
а) коротким усом
б) ус должен превышать 1,5 м
в) беседочным карабином на перилл
г) по ситуации

25) При переправе вброд «пострадавший»
а) должен быть пристегнут к носилкам
б) не должен быть пристегнут к носилкам
в) как удобно «пострадавшему»
г) как скажут судьи

1. Классификация узлов.
2. Организация соревнований по пешеходному туризму.
3. Понятия «полоса препятствий», «страховка и ее виды».
4. Переправа по параллельным перилам.
5. Преодоление опасного участка по навесной переправе.
6. Спуск – подъем по склону с самостраховкой на схватывающем узле по судейским перилам.
7. Дополнительные этапы полосы препятствий.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка зачтено/«отлично» выставляется если, обучающийся, продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Студент демонстрирует полное знание правил туризма и спортивного ориентирования. Умеет объяснить методику преподавания и применить её на практике. Показывает высокий уровень организации проведения различных частей занятий. Активно использует разнообразные методические приёмы (объяснение, показ, вариативность заданий). Практическое выполнение — без ошибок, уверенно и творчески.
- оценки зачтено/«хорошо» выставляется если, обучающийся, продемонстрировал полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и имеющим среднюю оценку за проведение УТЗ с применением средств туризма и с/о. Владеет перечнем знаний, касающихся правил проведения мероприятий — почти полное, допускаются мелкие неточности. Методика преподавания объяснена и применена, но не всегда последовательно. Организация туризма — хорошая, но есть небольшие недочёты. Практическое выполнение — в целом правильное, но без творческого подхода.
- оценки зачтено/«удовлетворительно» выставляется если, обучающийся, продемонстрировал знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Знание правил туризма и с/о — частичное, допускаются ошибки. Методика преподавания изложена поверхностно, без примеров. Организация туризма и с/о— слабая, требуется помощь преподавателя.
Практическое выполнение — с ошибками, но основные элементы усвоены.
- оценка не зачтено/«неудовлетворительно» выставляется если, обучающийся, имеет пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Знание правил туризма и с/о — минимальное, серьёзные пробелы. Методика преподавания не освоена, объяснения неполные.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.08 Туризм и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.09 Подвижные игры и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 6
самостоятельная работа 62
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Лабораторные	4	4	4	4
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	62	62	62	62
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Ваколюк Ольга Петровна
канд. пед. наук, доцент Чебан Татьяна Николаевна
б/с, ст. преподаватель Шишкану Анастасия Николаевна

Рабочая программа дисциплины
Подвижные игры и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания различного рода общеобразовательных учреждений.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

создание представления о теоретических основах использования подвижных игр в системе физического воспитания, создание представления об организационных и нормативных основах урочной и внеурочной деятельности с использованием подвижных игр; овладение технологиями планирования подвижных игр на уроке физической культуры с учащимися различного возраста; овладение навыками проведения спортивных соревнований по подвижным играм для осуществления профессиональной образовательной деятельности учителя физической культуры; овладение методиками обучения детей различного возраста двигательным действиям и развития физических качеств средствами подвижных игр.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
2	Лечебная и реабилитационная физическая культура
3	Единоборства и методика преподавания
4	Методики современных игровых видов спорта
5	Силовые виды спорта и методика преподавания
6	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
7	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
8	Гигиена физической культуры и спорта
9	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
10	Производственная практика (тренерская)
11	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
12	Методики современных видов туризма
13	Туризм и методика преподавания
14	Биохимия человека
15	Спортивный массаж
16	Спортивная медицина
17	Легкая атлетика и методика преподавания
18	Гандбол и методика преподавания
19	Художественная гимнастика и методика преподавания.
20	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
21	Теория спорта
22	Волейбол и методика преподавания
23	Нетрадиционные виды гимнастики
24	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
25	Технология управления соревновательной деятельностью
26	Технологии оздоровительной физической культуры
27	Педагогическое мастерство тренера
28	Современные фитнесс-технологии
29	Восстановительные средства в спорте
30	Организация и проведение спортивных соревнований
31	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Теория и методика подвижных игр.		
1.1	Педагогическое значение подвижных игр в системе спортивной подготовки детей /Ср/	10	1
1.2	Организация соревнований по подвижным играм в различных видах спорта. /Ср/	8	1
1.3	Подвижные игры как средство активного отдыха. /Ср/	8	1
	Раздел 2. Методика планирования и проведения подвижных игр в учебно-воспитательном процессе во внеурочных и внешкольных формах занятий с детьми различного возраста.		
2.1	Подвижные игры на занятиях игровыми видами спорта. /Лаб/	2	1
2.2	Особенности планирования игрового материала для урока по физической культуре и методика проведения подвижных игр для различного возраста. /Лек/	2	1
2.3	Особенности методики проведения подвижных игр во внеурочных и внешкольных формах занятий с детьми различного возраста. /Ср/	10	1
2.4	Особенности методики проведения подвижных игр с детьми различных групп учебно-	10	1

	тренировочных занятий. /Ср/		
	Раздел 3. Методика организации и проведения соревнований.		
3.1	Соревнования по подвижным играм: «Веселые старты» учащихся 1-8 кл.; «Спортландия» для учащихся 9-11 кл. /Лаб/	2	1
3.2	Методика организации подвижных игр в ВУЗе. /Ср/	8	1
3.3	Анализ методической литературы по проведению подвижных игр. /Ср/	8	1
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Мезенцева, В. А. Подвижные игры : методические указания / В. А. Мезенцева. — Самара : СамГАУ, 2021. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/222200 (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142491 (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142491 (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Гаврилова, Л. Г. Подвижные игры: Рабочая тетрадь : учебно-методическое пособие / Л. Г. Гаврилова, В. А. Овчаров, О. А. Сабуркина. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158057 (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Подвижные игры в физическом воспитании : учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. — 426 с. — ISBN 978-5-00102-298-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/167672 (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Егорычева, Е. В. Подвижные игры в учебном процессе в вузе : учебное пособие / Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева. — Волгоград : ВолгГТУ, 2023. — 101 с. — ISBN 978-5-9948-4664-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/441587 (дата обращения: 22.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
2	К.2 - 214 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин (анатомии, теории и методики физического воспитания, истории физической культуры, педагогики и возрастной психологии), позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории подвижных игр.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающимися дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усвояемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков.

Методические рекомендации обучающимся

Изучение дисциплины «Подвижные игры и методика преподавания» осуществляется обучающимися в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы.

Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и Интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом.

Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения подвижных игр в различных частях урока, формах занятий с детьми, для учащихся различных групп, а также соревнований по подвижным играм.

Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачёту:
1. Классификация ПИ (общая, педагогическая).
2. Значение подвижных игр в системе физического воспитания и спорта.
3. Педагогическое значение подвижных игр.
4. Оздоровительное и гигиеническое значение подвижных игр.
5. Образовательное значение подвижных игр.
6. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.
7. Дидактические принципы в обучении подвижным играм.
8. Формы организации подвижных игр.
9. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки).
10. Организация играющих (размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры).
11. Объяснение игры (требование к рассказу, порядок объяснения игры).
12. Способы выбора водящего.
13. Способы деления на команды.
14. Способы выбора капитанов.
15. Руководство процессом игры. Развитие и поддержание инициативы.
16. Приемы регулирования нагрузки во время игры.
17. Судейство подвижных игр. Способы выбора судей.
18. Подведение итогов игры (определение результатов и разбор игры).
19. Применение подвижных игр в подготовительной части занятия.

Примерные темы для написания рефератов
1. Социальная сущность игры и её роль в современном обществе.
2. Педагогическая характеристика подвижных игр.
3. Воспитательные задачи и значение подвижных игр.
4. Педагогическая классификация подвижных игр.
5. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.
6. Подвижные игры на тренировке в спортивной школе.
7. Подвижные игры во внеурочных формах работы школы.
8. Соревнования по подвижным играм.
9. Подвижные игры в местах массового отдыха.
20. Применение подвижных игр в основной части занятия.
21. Применение подвижных игр в заключительной части занятия.
22. Методика проведения подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях в группах НП.
23. Методика проведения подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях в группах УТ.
24. Методика проведения подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях в группах СС.
25. Методика проведения подвижных игр во внеурочных формах занятий.
26. Методика проведения подвижных игр во внешкольных формах занятий.
27. Подвижные игры на открытом воздухе.
28. Подвижные игры как средство физической подготовки (на примере избранного вида спорта).
29. Подвижные игры как метод спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).
30. Подвижные игры как средство обучения спортивной технике (на примере избранного вида спорта).
31. Подвижные игры на различных этапах многолетнего процесса подготовки в спорте (на примере избранного вида спорта).
32. Организация и проведение соревнований по подвижным играм в школе.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Теоретическое тестирование:
1. Определите, какие подвижные игры относятся к группировке по направленности задач.
а) игры без разделения на команды;
б) сложнейшие;
в) тематические.

2. Определите формы организации подвижных игр:
а) урочная и внеурочная;
б) урочная и внеклассная;
в) внеурочная и внеклассная.

3. Определите игры средней подвижности.
а) все занимающиеся активно и одновременно участвуют в игре;
б) попеременно активно участвуют 1-3 игрока;
в) большинство активно участвуют в таких движениях, как передачи, в игре принимают участие отдельные игроки из команд или группы.

4. Установите различия между спортивными и подвижными играми.
а) соревновательный момент;
б) руководство игрой;
в) присвоение разрядов.

5. Установите, какие образовательные задачи решают подвижные игры.
а) способствуют эстетическому воспитанию;
б) оказывают влияние на умственное развитие;
в) оказывают влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.

6. Установите, где находится проводящий, когда игра проходит в круге.
а) между играющими;
б) в круге;
в) за кругом.

7. Определить, что включает в себя план изложения подвижной игры.
а) цель;
б) ход игры;
в) правила.

8. Определите, какую воспитательную задачу решают подвижные игры:
а) подвижные игры на свежем воздухе содействуют закаливанию;
б) подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств;
в) подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность.

9. Установите, каким способом выделяют водящих:
а) по результатам предыдущих игр;
б) путем фигурной маршировки;
в) путем расчета.

10. Определите, какой признак характеризует урочную форму организации подвижных игр.
а) переменный состав занимающихся;
б) руководящая роль педагога;
в) организуется эпизодически.

11. Определите, с какого класса детей нужно приучать к обязанностям помощника:
а) 3 класса;
б) 2 класса;
в) 1 класса.

12. Установите, каким путем можно распределить на команды.
а) по результатам предыдущих игр;
б) по жребию;
в) путем расчета.

13. Определите, каким способом возможен выбор капитанов.
а) назначает руководитель;
б) путем расчета;
в) путем фигурной маршировки.

14. Определите сходства спортивных и подвижных игр.
а) правила игры;
б) специальный спортивный инвентарь (размеры, вес).
в) присвоение разрядов в играх.

15. Установите, какие подвижные игры соответствуют группировке игр по организации играющего коллектива.
а) малой подвижности;

б) сюжетные;
в) игры с разделением на команды.

16. Определите, какие игры относятся к группировке игр по характеру подвижности.
а) игры средней подвижности;
б) игры «переходные» к командным;
в) с речитативом.

17. Установите, где располагается проводящий во время объяснения игры, если играющие построены в колонны и стоят недалеко друг от друга.
а) сбоку от колонн;
б) перед колоннами;
в) между колоннами.

18. Определите, что необходимо учитывать при подготовке к игре.
а) состав группы и физическую подготовку;
б) место проведения;
в) настроение занимающихся.
19. Определите, зачем должен следить судья во время проведения подвижных игр.
а) настроением занимающихся;
б) правилами;
в) формой играющих.

20. Определите, как должен располагаться судья во время подвижной игры.
а) чтобы всех видеть;
б) чтобы видеть водящих;
в) чтобы видеть атакующую команду.
Теоретические вопросы:
1. Основные принципы руководителя игры.
2. Как должен готовиться руководитель к игре.
3. Требования к подготовке мест игры, разметка площадки, размещение занимающихся и место руководителя.
4. Как распределить роли играющих: выбор водящих, капитанов, судей и помощников.
5. Способы регулирования нагрузкой в процессе игры.
6. Судейство и окончание игры.
7. Подведение итогов игры, разбор игры.
8. Особенности методики проведения подвижных игр с детьми.
9. Методика проведения игр для решения задач технической и тактической подготовки, примерные игры в вашем виде спорта.
10. Игры для решения задач физической, морально-волевой подготовки
11. Игры в оздоровительном, спортивном лагере.
12. Игры во внеурочное время, на площадке, с населением.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной кафедрой, также оценка «зачтено» выставляется студентам, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой, демонстрирующие систематический характер знаний по дисциплине и способные к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
оценка «не зачтено» выставляется, если студент демонстрирует пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.09 Подвижные игры и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.10 Ракеточные виды спорта и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 87
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	87	87	87	87
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Шишкану Анастасия Николаевна

Рабочая программа дисциплины
Ракеточные виды спорта и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- создание представления о теоретических основах использования ракеточных видов спорта в системе физического воспитания, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности;
- овладение технологиями планирования и учета учебных и учебно-тренировочных занятий;
- овладение навыками проведения спортивных соревнований для осуществления профессиональной образовательной деятельности тренера-преподавателя;
- овладение методиками обучения техническим приемам и тактическим действиям в ракетных видах.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование профессиональных знаний: освоение теоретических основ ракеточных видов спорта, включая историю, правила, технику и тактику игры;
- развитие методических компетенций, изучение методики обучения основным техническим приёмам, планирование занятий, подбор подводящих и специальных упражнений, контроль и оценка результатов;
формирование педагогических умений: навыков общения, мотивации обучающихся, индивидуального подхода, а также коррекции ошибок в процессе обучения;
- применение здоровье сберегающих технологий: внедрение принципов эффективного и безопасного обучения, профилактика травматизма, формирование устойчивого интереса к физической активности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
2	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
3	Единоборства и методика преподавания
4	Подвижные игры и методика преподавания
5	Плавание и методика преподавания
6	Легкая атлетика и методика преподавания
7	Художественная гимнастика и методика преподавания.
8	Повышение спортивного профессионального мастерства
9	Футбол и методика преподавания
10	Теория спорта
11	Волейбол и методика преподавания
12	Баскетбол и методика преподавания
13	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
14	Педагогическое мастерство тренера
15	Гимнастика и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
4	Нетрадиционные виды гимнастики
5	Современные фитнесс-технологии

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

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

ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы и методика проведения УТЗ по бадминтону.		
1.1	Бадминтон как наука движения: техника, биомеханика, результат. /Лек/	2	4
1.2	Основы техники: стойки, хват ракетки, базовые удары /Лаб/	2	4
1.3	Методика проведения УТЗ: структура, цели, принципы /Лаб/	2	4
1.4	Обучение технике ударов у сетки. Удары снизу и у сетки: подброс, подрезка, игра на реакцию. Удары сверху: смэш, клир, дроп. /Лаб/	2	4
1.5	Эволюция правил игры и история развития бадминтона в мире, России, Молдавии и Приднестровье /Ср/	6	4
1.6	ОПУ и подводящие упражнения в подготовительной части УТЗ и в целом по бадминтону в ДЮСШ. ДЗ, ИДЛ /Ср/	4	4
1.7	ОПУ и подводящие упражнения в подготовительной части УТЗ и в целом по бадминтону в ДЮСШ. ДЗ, ИДЛ /Ср/	6	4
1.8	ОПУ и подводящие упражнения в подготовительной части УТЗ и в целом по бадминтону в ДЮСШ. ДЗ, ИДЛ /Ср/	20	4
1.9	Характеристика и структурный анализ техники бадминтона. Методика обучения технике /Ср/	6	4
	Раздел 2. Основы и методика проведения УТЗ по настольному теннису.		
2.1	Технико-тактические действия в настольном теннисе /Лек/	2	4
2.2	Техническая подготовка: классификация ударов, методика обучения, коррекция ошибок /Лаб/	2	4
2.3	Характеристика и анализ техники настольного тенниса /Ср/	4	4
2.4	Характеристика и анализ техники настольного тенниса /Ср/	2	4
2.5	Характеристика и анализ техники настольного тенниса /Ср/	2	4
2.6	Характеристика и анализ техники настольного тенниса /Ср/	2	4
2.7	Характеристика и анализ техники настольного тенниса /Ср/	10	4

	Раздел 3. Основы и методика проведения УТЗ по большому теннису.		
3.1	Методика построения УТЗ: структура занятия, принципы педагогического воздействия. Тактическая подготовка: стратегии ведения игры, анализ игровых ситуаций, принятие решений. Контроль и оценка эффективности УТЗ: научные методы мониторинга и анализа тренировочного процесса /Ср/	10	4
3.2	Методика построения УТЗ: структура занятия, принципы педагогического воздействия. Тактическая подготовка: стратегии ведения игры, анализ игровых ситуаций, принятие решений. Контроль и оценка эффективности УТЗ: научные методы мониторинга и анализа тренировочного процесса /Ср/	15	4
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Чебан, Т. Н. БАДМИНТОН И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ / Т. Н. Чебан, А. Н. Шишкану. — 2. — 2023 : Приднестровского государственного университета , 2023. — 101 с. — Текст : непосредственный.
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для вузов / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 4-е изд., стер. — Санкт -Петербург : Лань, 2026. — 40 с. — ISBN 978-5-507-51240-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508381 (дата обращения: 17.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бадминтон. Методика, техника, тактика: методические рекомендации для практических занятий : методические рекомендации / В. Д. Девяткин, Г. В. Пономарева, М. С. Лушников, П. И. Самотаев. — Рязань : РязГМУ, 2025. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/509120 (дата обращения: 17.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис : учебно-методическое пособие / составитель Ю. А. Ретинская. — Орел : ОрелГАУ, 2018. — 73 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118830 (дата обращения: 17.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Популо, Г. М. Технологии физкультурнооздоровительной деятельности (раздел «Большой теннис для лиц с ограниченными возможностями») : учебно-методическое пособие / Г. М. Популо, Т. А. Хорошева. — Тольятти : ТГУ, 2016. — 131 с. — ISBN 978-5-8259-0960-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140108 (дата обращения: 17.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 301 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 200 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 - 301 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Изучение дисциплины «Ракеточные виды спорта и методика преподавания»» осуществляется студентами в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы обучающихся.
Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации).
Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком урока по изучаемым видам спорта.
Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой.
Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.
При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин (анатомии, истории спорта, теории и методики физического воспитания, гимнастики), позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории и методики спортивных игр.
Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающимися дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усвояемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода.
Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля.
Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к экзамену:
1. Раскройте цели и задачи учебно-тренировочного занятия (УТЗ) по ракеточным видам спорта на начальном этапе подготовки.
2. Сравните структуру УТЗ по бадминтону, настольному теннису и большому теннису. Какие этапы являются общими, а какие — специфичными.
3. Опишите методику обучения технике подачи в каждом из трёх видов спорта. В чём заключаются ключевые различия.
4. Какие упражнения наиболее эффективно развивают координацию и быстроту реакции у начинающих игроков.
5. Охарактеризуйте технику выполнения удара «форхенд» в большом теннисе и настольном теннисе. Какие методические приёмы применяются для её освоения.
6. Какие педагогические принципы следует учитывать при обучении студентов с разным уровнем подготовки в ракеточных видах спорта.
7. Как осуществляется контроль физической нагрузки на занятиях по бадминтону, настольному теннису и большому теннису.
8. Какие формы контроля знаний и умений применимы для оценки эффективности УТЗ в ракеточных дисциплинах.
9. Опишите методику анализа технических ошибок с использованием видеонаблюдения. Как она применяется в обучении.
10. Как формируется соревновательная мотивация у студентов на занятиях по ракеточным видам спорта. Приведите примеры игровых форм и подходов.

Контрольные задания:
11. Сравните цели УТЗ по настольному теннису и большому теннису.
12. Какие этапы включает структура УТЗ в каждом виде спорта.
13. Опишите методику обучения технике подачи в настольном теннисе.
14. В чём особенности техники удара «форхенд» в большом теннисе.
15. Какие упражнения развивают реакцию и быстроту движений у игроков.
16. Методика обучения передвижению у стола и по корту.
17. Виды подач в настольном теннисе и методика обучения основным видам подачи.
18. Осуществление контроля физической нагрузки в обоих видах тенниса.
19. Перечислите средства и инвентарь необходимые для проведения УТЗ.
20. Методика организации парной тренировки в настольном и большом теннисе.
21. Основные педагогические принципы, применяемые при обучении начинающих игроков.
22. Анализ ошибок при выполнении технических элементов.
23. Формы контроля знаний и умений используются в УТЗ.
24. Как адаптировать занятия для студентов с разным уровнем подготовки.
25. Как формируется соревновательная мотивация на занятиях по теннису.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Укажите стандартную высоту сетки в бадминтоне по боковым линиям.
a) 1,55 м
b) 1,52 м
c) 1,60 м
d) 1,50 м
2. Сколько очков необходимо набрать для победы в партии бадминтоне?
a) 15
b) 21
c) 25
d) 11
3. Как называется удар, выполняемый сверху вниз с большой скоростью и силой?
a) Дроп-шот
b) Смэш
c) Кросс
d) Клиренс
4. Сколько игроков участвует в парной игре в бадминтоне?
a) 2
b) 3
c) 4
d) 6
5. В каком году бадминтон впервые вошёл в программу Олимпийских игр?
a) 1988

b) 1992
c) 1996
d) 2000
6. Какая страна считается родиной современного бадминтона?
a) Китай
b) Индия
c) Англия
d)Япония
7. Что происходит, если игрок касается сетки во время розыгрыша ?
a) Игра продолжается
b) Очко сопернику
c) Подача повторяется
d) Судья делает предупреждение
8. Сколько очков необходимо набрать для победы в партии в настольном теннисе?
a) 15
b) 21
c) 11
d) 25
9. Сколько игроков участвует в парной игре в настольном теннисе?
a) 2
b) 3
c) 4
d)6
10 В каком году настольный теннис впервые вошёл в программу Олимпийских игр?
a) 1980
b) 1988
c) 1992
d) 2000
11. Какая страна является лидером по количеству золотых медалей в настольном теннисе на Олимпийских играх?
a) Япония
b) Китай
c) Германия
d) Южная Корея
12. Что является основным средством обучения технике настольного тенниса?
a) Теоретическая лекция
b) Практические упражнения
c) Видеоанализ
d) Соревнования
13.Какой методический приём помогает студентам освоить тактику парной игры?
a) Индивидуальные тренировки
b) Соревновательные упражнения
c) Теоретический анализ
d) Имитация подачи
14. Что является важным элементом методики преподавания настольного тенниса для начинающих?
a) Сложные комбинации
b) Постепенное усложнение заданий
c) Соревновательные турниры
d) Теоретический экзамен
15. Какой методический принцип особенно важен при обучении настольному теннису студентов начального уровня?
a) Принцип доступности
b) Принцип соревновательности
c) Принцип индивидуализации
d) Принцип вариативности
16. Что рекомендуется использовать для закрепления техники подачи у студентов?
a) Теоретический анализ
b) Многократные повторения
c) Соревновательные упражнения
d) Свободная игра
17. Что рекомендуется включать в методику преподавания для развития быстроты реакции?
a) Упражнения с неожиданным изменением направления
b) Теоретические лекции
c) Свободная игра
d) Индивидуальные тесты
18. Как называется решающий гейм при счёте 6:6 в сете в теннисе?

a) Дьюс
b) Тай-брейк
c) Матч-пойнт
d) Гейм-пойнт
19. Какой методический приём чаще всего используется для обучения начинающих студентов технике подачи ?
a) Имитационные упражнения
b) Соревновательные игры
c) Теоретический анализ
d) Свободная игра
20. Что означает термин «эйс»?
a) Ошибка подачи
b) Подача, которую соперник не коснулся
c) Подача с нижним вращением
d) Подача в сетку

Кейс-задачи (моделирование ситуаций):
1. Преподаватель хочет научить студентов тактике парной игры. Задание: разработать игровые упражнения для взаимодействия партнёров (например, распределение зон ответственности).
2. Игрок часто проигрывает очки на своей подаче. Задание: предложить методику обучения технике подачи (имитация + практика) и упражнения для повышения точности.
3. . Игрок испытывает трудности при приёме топ-спина соперника. Задание: предложить упражнения для освоения блока и объяснить, как правильно держать ракетку при этом приёме.
4. Как можно развить у студентов быстроту реакции при игре в бадминтон? Предложите комплекс упражнений.
5. Опишите методику обучения начинающих студентов технике подачи в бадминтоне. Какие упражнения вы включите в занятие и почему?
6. Разработайте методику обучения правильной стойке и перемещению по столу в настольном теннисе для начинающих студентов.
7. Составьте план тренировки на грунтовом корте, направленной на развитие выносливости и тактического мышления.
8. Как обучить студентов технике игры у сетки? Какие методические приёмы будут наиболее эффективны?
9. История возникновения и развития бадминтона. Развитие данного вида спорта в нашей стране.
10. Ракеточные виды спорта на Олимпийских играх.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3-х вопросов. Каждый вопрос соответствует разделу программы 1-2-3.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

оценки «отлично» выставляется если, обучающийся, продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Оценка «отлично» выставляется обучающимся, регулярно выполняющим задания к разделам программы, имеющим оценку отлично за проведение комплексов обучения основных технических элементов, участвующий в организации, проведении и судействе соревнований;
оценки «хорошо» выставляется если, обучающийся, продемонстрировал полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и имеющим среднюю оценку за проведение УТЗ по ракеточным видам спорта, принимающих участие в соревнованиях в качестве помощника судьи; при ответе на экзамене, раскрывший все вопросы с незначительными ошибками.
оценки «удовлетворительно» выставляется если, обучающийся, продемонстрировал знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой.
оценка «неудовлетворительно» выставляется если, обучающийся, имеет пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. С учетом изложенных критериев и специфики конкретных дисциплин устанавливаются требования к оценке знаний на экзаменах и дифференцированных зачетах по дисциплинам, освоение которых связано преимущественно с формированием практических умений, навыков и профессионального мастерства.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.10 Ракеточные виды спорта и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.11 Единоборства и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 94
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Лабораторные	8	8	8	8
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Диденко Александр Александрович

Рабочая программа дисциплины
Единоборства и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по спортивным единоборствам и будущей профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики единоборств как средства физического воспитания.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание программы предусматривает решение следующих задач:

- совершенствование двигательных умений и навыков из представленных разделов программы и умения применять их в различных по сложности условиях; развитие необходимых для этого двигательных качеств;
- выполнение программных упражнений и контрольных заданий;
- совершенствование физической подготовленности с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Подвижные игры и методика преподавания
2	Плавание и методика преподавания
3	Футбол и методика преподавания
4	Баскетбол и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Производственная практика (тренерская)
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
4	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
5	Гигиена физической культуры и спорта
6	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
7	Силовые виды спорта и методика преподавания
8	Методики современных игровых видов спорта
9	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
10	Методики современных видов туризма
11	Туризм и методика преподавания
12	Спортивный массаж
13	Спортивная медицина
14	Гандбол и методика преподавания
15	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
16	Теория спорта
17	Нетрадиционные виды гимнастики
18	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
19	Технология управления соревновательной деятельностью
20	Технологии оздоровительной физической культуры
21	Современные фитнесс-технологии
22	Восстановительные средства в спорте
23	Организация и проведение спортивных соревнований

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. «Методика проведения УТЗ по борьбе»		
1.1	Классификация видов борьбы и их краткая характеристика. Исторические вехи развития спортивной борьбы и истоки ее международной популярности. Общее содержание основных теорий происхождения борьбы. Древнейшие изобразительные и письменные памятники человечества о спортивной борьбе (борьба как вид искусства в Древнем Мире). /Лек/	2	2
1.2	Подвижные игры с элементами борьбы /Лаб/	2	2
1.3	История развития борьбы и ее краткая характеристика. /Ср/	6	2
1.4	Основы техники спортивной борьбы /Ср/	6	2
1.5	История развития борьбы и ее краткая характеристика /Ср/	2	2
1.6	История развития борьбы и ее краткая характеристика /Ср/	2	2
1.7	История развития борьбы и ее краткая характеристика /Ср/	2	2
1.8	Основы техники спортивной борьбы /Ср/	2	2
1.9	Основы техники спортивной борьбы /Ср/	2	2
1.10	Основы техники спортивной борьбы /Ср/	2	2

1.11	Основы техники спортивной борьбы /Ср/	2	2
	Раздел 2. Раздел 2. «Методика проведения УТЗ по боксу»		
2.1	Перемещения боксера. /Лаб/	2	2
2.2	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера /Лаб/	2	2
2.3	Подвижные игры с элементами ударной техники. /Лаб/	2	2
2.4	История развития бокса и его краткая характеристика /Ср/	4	2
2.5	Терминология бокса. Оборудование боксёрского зала. Инвентарь и экипировка боксёра. /Ср/	4	2
2.6	Разновидности ударов в боксе. Защитные приёмы боксёра. /Ср/	8	2
2.7	Методика проведения занятий по боксу /Ср/	4	2
2.8	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера /Ср/	2	2
2.9	Подвижные игры с элементами ударной техники. /Ср/	2	2
2.10	Методика проведения занятий по боксу /Ср/	2	2
2.11	Методика проведения занятий по боксу /Ср/	2	2
2.12	Методика проведения занятий по боксу /Ср/	2	2
2.13	Методика проведения занятий по боксу /Ср/	2	2
2.14	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера /Ср/	2	2
2.15	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера /Ср/	2	2
2.16	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера /Ср/	2	2
	Раздел 3. Раздел 3. «Методика проведения УТЗ по рукопашному бою»		
3.1	История развития рукопашного боя /Ср/	4	2
3.2	Характеристика рукопашного боя /Ср/	4	2
3.3	Основы техники рукопашного боя /Ср/	6	2
3.4	Основы методики обучения рукопашному бою. /Ср/	6	2
3.5	Основы техники рукопашного боя /Ср/	2	2
3.6	Основы техники рукопашного боя /Ср/	2	2
3.7	Основы техники рукопашного боя /Ср/	2	2
3.8	Основы техники рукопашного боя /Ср/	2	2
3.9	Основы техники рукопашного боя /Ср/	2	2
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Спортивные единоборства в системе физического воспитания студентов : учебное пособие / составитель В. А. Клименко. — Хабаровск : ДВГУПС, 2022. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339470 (дата обращения: 17.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Бокс в системе физической культуры студентов вузов РФ : учебное пособие / А. К. Намазов, Л. В. Шамрай, А. А. Скороходов, А. Ю. Липовка. — Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. — 168 с. — Текст : электронный // СПбГАСУ : электронная библиотека. — URL: https://elib.spbstu.ru/dl/2/z20-8.pdf (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: свободно в сети Интернет. — учебное методическое пособие по боксу в вузовской системе физического воспитания студентов, включает организацию занятий и методику обучения базовым элементам бокса. Электронная библиотека СПбПУ
Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян, З. М. Хусяйнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 174 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/517910 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — пособие по методике тренировки техники ударов в боксе, актуальное учебное издание. Юрайт
Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 264 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/564163 (дата обращения: 17.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — современный учебник по теории и методике спортивной борьбы. Юрайт
Методическое пособие по боксу : учебно-методическое пособие / сост. коллектив авторов СПбГУФК. — Санкт-Петербург : СПбГУФК, 2021. — 112 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека СПбГУФК. — URL: https://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Metodiceskoe%20posobie%20po%20boksu.pdf (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: свободно в сети Интернет. — практическое методическое руководство по организации и проведению занятий по боксу. Спорт СПбГУ
Организация и методика обучения спортивным видам единоборств : учебное пособие / Е. В. Головихин, С. В. Степанов.

— Москва : Ridero, 2018 (перепечатывается/переиздаётся). — 148 с. — Текст : электронный // Литрес. — URL: https://www.litres.ru/book/evgeniy-golovihin-17/organizaciya-i-metodika-obucheniya-sportivnym-vidam-e-39468140 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — пособие по общей методике обучения различным видам единоборств (включая борьбу, рукопашный бой, бокс), применимо для преподавателей и тренеров.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 200 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.

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

Освоение дисциплины предполагает систематическое изучение теоретического материала и активное участие в практических занятиях.
Особое внимание следует уделять технике выполнения приемов, соблюдению правил безопасности и самоконтролю физического состояния.
Важным элементом обучения является понимание методики преподавания и последовательности обучения двигательным действиям.
Рекомендуется регулярно выполнять самостоятельную работу и анализировать собственные ошибки. Полученные знания и умения следует применять в учебной и профессиональной деятельности.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. История развития спортивной борьбы и истоки ее международной популярности (дзюдо, вольная борьба, греко-римская).
2. Правила соревнований по борьбе (дзюдо, вольная борьба, греко-римская).
3. Цели, задачи и требования к проведению занятий по борьбе.
4. Особенности организации учебно-тренировочных занятий в спортивной школе.
5. Компоненты тренировочного процесса: планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха, здоровый образ жизни борца.
6. Особенности тактической подготовки в единоборствах.
7. Упражнения общей и специальной физической подготовки борцов.
8. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивным видам борьбы.
9. Средства и методы развития физических качеств борцов.
10. Цели, задачи и требования к проведению учебно-тренировочных занятий по борьбе.
11. Значение и виды соревнований в современных спортивных видах борьбы. Проведение соревнований по спортивным видам борьбы.
12. Требования к профессиональной подготовке тренера.
13. Какие основные стойки используются в боксе.
14. Что такое "джеб" и как его правильно выполнять.
15. Чем отличается хук от апперкота.
16. Какие виды защиты существуют в боксе.
17. Как правильно передвигаться на ринге.
18. Что такое "контратака" и в чем ее особенности.
19. В чем разница между "прямым ударом" и "боковым".
20. Какие защитные движения помогают избежать удара в боксе.
21. Какие части тела разрешено использовать для ударов в боксе.
22. Что такое "клинч" и когда его используют в бою.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. К какому типу относится борьба, где запрещены захваты ниже пояса?
a) Вольная.
b) Греко-римская.
c) Дзюдо.
d) Сумо.

2. Какой народ оставил древнейшие изображения борьбы?
a) Майя.
b) Египтяне.
c) Китайцы.
d) Греки.

3. Какая теория рассматривает борьбу как средство выживания?
a) Игровая.
b) Ритуальная.
c) Утилитарная.
d) Социальная.

4. Главная цель спортивной борьбы:
a) Забить больше ударов.
b) Провести приёмы для победы.
c) Избегать контакта.
d) Использовать оружие.

5. Где борьба впервые стала олимпийским видом спорта?
a) Рим.
b) Греция.
c) Египет.
d) Китай.

6. Основная задача тренировочного плана занятия:

a) Спланировать годовой объём.
b) Определить нагрузки тренировки.
c) Составить недельный план.
d) Составить план питания.

7. Маятниковый микроцикл — это:
a) Равномерная нагрузка.
b) Чередование высокой и низкой нагрузки.
c) Полное восстановление.
d) Тренировки без отдыха.

8. Удар джеб выполняется:
a) Ведущей рукой.
b) Задней рукой.
c) Сбоку.
d) Снизу.

9. Кто создал первые правила бокса?
a) Салливан.
b) Куинсберри.
c) Броутон.
d) Джек Джонсон.

10. Нововведение правил Куинсберри:
a) Перчатки.
b) Бой до падения.
c) Отсутствие раундов.
d) Захваты разрешены.

11. Термин «апперкот» — это удар:
a) Прямой.
b) Снизу.
c) Боковой.
d) Двойной.

12. Команда судьи для остановки боя:
a) Break.
b) Go.
c) Stop.
d) Fight.

13. Основная стойка боксёра служит для:
a) Укрепления мышц.
b) Баланса и защиты.
c) Проверки инвентаря.
d) Распределения веса на пятки.

14. Основной принцип обучения технике борьбы:
a) От сложного к простому.
b) От простого к сложному.
c) Только силовые упражнения.
d) Только спарринги.

15. Что относится к технике перемещений в борьбе?
a) Броски.
b) Подшагивание.
c) Накат.
d) Захват головы.

16. Самый длинный удар по дистанции:
a) Хук.
b) Джеб.
c) Апперкот.

d) Свинг.

17. Где произошло возрождение современного бокса?
a) США.
b) Китай.
c) Англия.
d) Германия.

18. Основы техники рукопашного боя включают:
a) Только удары.
b) Только броски.
c) Удары и броски.
d) Только захваты.

19. Методика занятий по боксу включает:
a) Только спарринги.
b) Вводную, основную и заключительную части.
c) Только технику падений.
d) Только силовые тренировки.

20. Рукопашный бой возник как:
a) Спортивная дисциплина.
b) Военная прикладная система.
c) Цирковое искусство.
d) Восточное учение.

21. Какие элементы относятся к технике борьбы? (выберите несколько)
a) Стойка.
b) Броски.
c) Стрельба.
d) Удержания.

22. Какие удары относятся к прямым в боксе? (выберите несколько)
a) Джеб.
b) Кросс.
c) Хук.
d) Апперкот.

23. Какие микроциклы являются подготовительными? (выберите несколько)
a) Обычные тренировочные.
b) Ударные.
c) Подводящие.
d) Соревновательные.

24. Что относится к защитным действиям боксёра? (выберите несколько)
a) Нырки.
b) Блоки.
c) Кроссы.
d) Удары подбородком.

25. Какие элементы включаются в методику обучения боксу? (несколько)
a) Освоение стойки.
b) Работа ног.
c) Силовое жонглирование.
d) Базовые удары.

26. Технико-тактические действия в борьбе включают: (несколько)
a) Контрприёмы.
b) Захваты.
c) Танец.
d) Силовые удары.

27. Какие элементы входят в инвентарь боксёра? (несколько)
a) Перчатки.

b) Шлем.
c) Бинты.
d) Тяжёлая дубинка.

28. Какие виды единоборств относятся к ударным? (несколько)
a) Бокс.
b) Кикбоксинг.
c) Дзюдо.
d) ММА.

29. Какие элементы входят в технику рукопашного боя? (несколько)
a) Удары.
b) Броски.
c) Болевые приёмы.
d) Стойка на руках.

30. Какие методы используются на тренировке борцов? (несколько)
a) Повторный метод.
b) Игровой метод.
c) Метание копья.
d) Интервальный метод.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

– оценка зачтено/«отлично» выставляется студенту, если он демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, регулярно выполняет задания к разделам программы и умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой;
– оценки зачтено/«хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, показавшим систематический характер знаний по дисциплине, при ответе раскрывший все вопросы с незначительными ошибками;
– оценки зачтено/«удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на зачете;
– оценка не зачтено/«неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы дифференцированного зачета.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.11 Единоборства и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.12 Силовые виды спорта и методика преподавания

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 92
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, профессор Абрамова Валентина Владимировна

Рабочая программа дисциплины
Силовые виды спорта и методика преподавания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Ознакомление студентов с содержанием и методикой новых, по отношению к традиционным базовым физкультурно-спортивным видам, силовых видов спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

– формирование знаний о месте силовых видов спорта в структуре профессиональной подготовки педагога по физической культуре и спорту;
– освоение знаний по дисциплине «Силовые виды спорта и методика обучения»;
– формирование стремления к самостоятельности в процессе обучения, обеспечение освоения ими творческой деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гимнастика и методика преподавания
2	Педагогическое мастерство тренера
3	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
4	Баскетбол и методика преподавания
5	Волейбол и методика преподавания
6	Теория спорта
7	Футбол и методика преподавания
8	Повышение спортивного профессионального мастерства
9	Художественная гимнастика и методика преподавания.
10	Легкая атлетика и методика преподавания
11	Плавание и методика преподавания
12	Биохимия человека
13	Подвижные игры и методика преподавания
14	Лечебная и реабилитационная физическая культура
15	Единоборства и методика преподавания
16	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
17	Гигиена физической культуры и спорта
18	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Современные фитнесс-технологии
3	Нетрадиционные виды гимнастики
4	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

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

ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. 1. Основы и методика проведения УТЗ по пауэрлифтингу		
1.1	Общая характеристика силовых видов спорта. Характеристика пауэрлифтинга. /Лек/	2	4
1.2	Основы техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге /Лаб/	2	4
1.3	Основы техники выполнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье в пауэрлифтинге /Ср/	4	4
1.4	Основы техники выполнения становой тяги штанги. /Ср/	4	4
1.5	Содержание физической подготовки в пауэрлифтинге. /Ср/	4	4
1.6	История развития пауэрлифтинга СИТ /Ср/	2	4
1.7	Характеристика пауэрлифтинга СИТ /Ср/	2	4
1.8	Правила соревнований по пауэрлифтингу. Законспектировать основные положения. ДЗ /Ср/	2	4
1.9	Основы методики обучения основным техническим действиям пауэрлифтера СИТ /Ср/	4	4

1.10	Методика проведения занятий по пауэрлифтингу. Составить план-конспект ДЗ /Ср/	4	4
1.11	Характеристика тяжелой атлетики как вида спорта. Правила проведения соревнований и весовые категории в тяжелой атлетике /Ср/	6	4
	Раздел 2. 2. Основы и методика проведения УТЗ по бодибилдингу		
2.1	История развития и характеристика бодибилдинга /Лек/	1	4
2.2	Содержание занятий в бодибилдинге. Основные специально-подготовительные упражнения бодибилдера. /Лаб/	2	4
2.3	История развития бодибилдинга. Его характеристика. СИТ /Ср/	4	4
2.4	Содержание занятий в бодибилдинге СИТ /Ср/	4	4
2.5	Основные специально-подготовительные упражнения бодибилдера. Записать. ДЗ /Ср/	6	4
2.6	Основы методики обучения в бодибилдинге СИТ /Ср/	4	4
2.7	Методика проведения занятий по бодибилдингу. Составить план-конспект ДЗ /Ср/	4	4
2.8	Правила соревнований по бодибилдингу. Законспектировать основные положения. ДЗ /Ср/	4	4
	Раздел 3. 3. Основы и методика проведения УТЗ по армрестлингу, кроссфиту, гиревому спорту и др.		
3.1	История развития и характеристика армрестлинга, кроссфита, гиревого спорта /Лек/	1	4
3.2	Специально-подготовительные упражнения и физическая подготовка в армреслинге. /Лаб/	2	4
3.3	Содержание занятий по кроссфиту и гиревому спорту. /Лаб/	2	4
3.4	История развития армреслинга СИТ /Ср/	2	4
3.5	Характеристика армреслинга СИТ /Ср/	2	4
3.6	Содержание занятий в армреслинге СИТ /Ср/	2	4
3.7	Правила соревнований по армреслингу. Законспектировать основные положения. ДЗ /Ср/	4	4
3.8	Методика проведения занятий по армреслингу. Составить план-конспект ДЗ /Ср/	4	4
3.9	История развития кроссфита и его краткая характеристика /Ср/	2	4
3.10	Содержание занятий по кроссфиту. СИТ /Ср/	2	4
3.11	Правила соревнований по кроссфиту. Законспектировать. ДЗ /Ср/	2	4
3.12	Методика проведения занятий по кроссфиту. Составить план-конспект. ДЗ /Ср/	4	4
3.13	История развития гиревого спорта СИТ /Ср/	2	4
3.14	Характеристика гиревого спорта ИДЛ /Ср/	2	4
3.15	Содержание занятий и правила соревнований в гиревом спорте /Ср/	2	4
3.16	Методика проведения занятий по гиревому спорту. Составить план-конспект. ДЗ /Ср/	4	4
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Иванов, А. В. Силовые виды спорта как часть элективных дисциплин : учебное пособие / А. В. Иванов. — Симферополь : КИПУ, 2024. — 168 с. — ISBN 978-5-6051933-5-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/420623 (дата обращения: 12.01.2026).
2. Лосев Ф.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта – [Электронный ресурс]: уч.-методическое пособие. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ. 2014. – 97 с. URL: http://www.unn.ru/books/met_files/Power_Sports.pdf (дата обращения: 10.01.2026).
3. Тяжелая атлетика [Текст] : учебник для вузов/Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с URL: https://djvu.online/file/g5fCrkmTGrIFo?ysclid=mkb3mt3jeh665108726 (дата обращения: 10.01.2026).

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект По с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Сайт Министерства просвещения ПМР

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 121 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 200 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.

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

Методические указания к подготовке конспекта
Конспект (лекции, задания для самостоятельной работы) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.
Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.
Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.
Методические рекомендации для подготовки к практическим (лабораторным) занятиям
Практические (лабораторные) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.
Основной формой проведения практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, выполнение упражнений, решение профессионально-ориентированных задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.
Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:
 ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
 участие в дискуссиях;
выполнение заданий.
Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе
Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные
занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке

курса обучающиеся должны:
 просматривать основные определения и факты;
 повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
 изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
 самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
 использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
 выполнять домашние задания по указанию преподавателя.
Домашнее задание оценивается по следующим критериям:
 степень и уровень выполнения задания;
 аккуратность в оформлении работы;
 использование специальной литературы;
 сдача домашнего задания в срок.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

1. История развития пауэрлифтинга
2. Характеристика пауэрлифтинга
3. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
4. Основы техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге
5. Основы методики обучения основным техническим действиям пауэрлифтера
6. Методика проведения занятий по пауэрлифтингу
7. История развития бодибилдинга
8. Основные специально-подготовительные упражнения бодибилдера.
9. Основы методики обучения в бодибилдинге
10. Методика проведения занятий по бодибилдингу.
11. Правила соревнований по бодибилдингу.
12. История развития армреслинга
13. Характеристика армреслинга
14. Содержание занятий в армреслинге
15. Правила соревнований по армреслингу.
16. Методика проведения занятий по армреслингу.
17. История развития кроссфита и его краткая характеристика
18. Содержание занятий по кроссфиту.
19. Правила соревнований по кроссфиту.
20. Методика проведения занятий по кроссфиту.
21. История развития гиревого спорта
22. Характеристика гиревого спорта
23. Содержание занятий и правила соревнований в гиревом спорте
24. Методика проведения занятий по гиревому спорту.
25. Характеристика тяжелой атлетики как вида спорта.
26. Правила проведения соревнований и весовые категории в тяжелой атлетике
27. Основы техники соревновательных упражнений в тяжелой атлетике
28. Основы методики обучения основным техническим действиям в тяжелой атлетике
29. Методика проведения занятий по тяжелой атлетике

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание;
б) работоспособность;
в) сила.
2. Что такое бодибилдинг?
а) средство развития ловкости;
б) средство и метод развития умственной работоспособности;
в) средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма.
3. Что такое пауэрлифтинг?
а) тяжелая атлетика;
б) силовое двоеборье;
в) силовое троеборье.
4. Какие основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)?
а) поднимание верхней части туловища в положении лежа на животе;
б) поднимание ног и таза лежа на спине;
в) прыжки.
5. Сколько упражнений в классическом пауэрлифтинге?
а) 5;
б) 3;
в) 4.
6. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса?
а) поднимание ног и таза лежа на спине;
б) повороты и наклоны туловища;
в) отжимания.

7. Что развивают упражнения с гантелями от 6 до 8 повторений?
а) силовые показатели;
б) выносливость мышц;
в) силовые качества и способствуют росту мышц.
8. Какие упражнения входят в пауэрлифтинг?
а) приседание со штангой перед собой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги;
б) приседание со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги;
в) приседание со штангой на спине, жим штанги лежа на наклонной скамье, тяга штанги.
9. Что называют атлетической гимнастикой?
а) основное средство развития ловкости;
б) метод развития скорости;
в) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.
10. Какие упражнения на развитие нижнего пресса?
а) подъем прямых ног в упоре;
б) подъем ног на наклонной скамье;
в) боковые наклоны стоя с гантелью.
11. Какая борьба проводится одной рукой:
а) спортивная
б) вольная
в) армрестлинг
12. Что относится к силовому тренингу:
а) тяжелая атлетика
б) кроссфит
в) гиревой спорт
13. Содержанием занятий каким видом спорта являются физические упражнения, развивающие максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений:
а) культуризм
б) армрестлинг
в) пауэрлифтинг
14. Какие требования должны строго соблюдаться при комплектовании групп в спортивной школе:
а) установленные требования по врачебному контролю
б) установленные требования по уровню СФП
в) установленные требования по уровню ОФП
15. Какой из силовых видов спорта направлен на увеличение объема отдельных мышечных групп:
а) бодибилдинг
б) армрестлинг
в) пауэрлифтинг
16. Новичкам, впервые приступившим к занятиям в тренажерном зале, рекомендуется тренироваться:
а) не менее четырёх раз в неделю по 20-30 мин.
б) не менее трех раз в неделю по 20-30 мин.
в) не менее двух раз в неделю по 50 мин. — 1 ч.
17. Какая из перечисленных целей не является основной целью занятий силовыми видами спорта:
а) Снижение массы тела
б) Формирование мышечного рельефа
в) Развитие мелкой моторики
г) Набор мышечной массы
18. Что такое «сушка» в контексте занятий силовыми видами спорта:
а) Процесс похудения
б) Набор мышечной массы
в) Формирование рельефа мышц
г) Правильное распределение воды в организме
19. Сколько занятий рекомендуется проводить в неделю на этапе начальной подготовки:
а) проводится два учебно-тренировочных занятия
б) проводится три учебно-тренировочных занятия
в) проводится четыре учебно-тренировочных занятия
20. Для подростков 12-15 лет основной целью занятий силовыми видами спорта является:
а) общая физическая подготовка
б) общая физическая и специальная подготовка
в) всестороннее физическое развитие
21. При комплектовании учебных групп для занятий силовыми видами спорта должны строго соблюдаться установленные требования:
а) по желанию занимающегося
б) по врачебному контролю
в) по возрастной категории

22. Результатами занятий силовыми видами спорта является:
а) стремление иметь сильные и красивые мышцы
б) стремление расширять двигательные способности
в) стремление иметь сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру
23. Бодибилдинг – это:
а) система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой
б) система упражнений, направленная на формирование гипертрофированной мускулатурой
в) система базовых упражнений, направленная на развитие рельефной мускулатуры
24. Общая физическая подготовка создает необходимые условия (фундамент) для:
а) всестороннего физического развития
б) всестороннего физического развития и функциональных возможностей занимающихся
в) развития функциональных возможностей занимающихся
25. Какой не должна быть тренировочная нагрузка на каждом занятии силовыми видами спорта:
а) наибольший объем планируется на середину или конец недели
б) не должна быть постоянной и наибольший объем планируется на середину или конец недели
в) наибольший объем планируется всегда на начало недели
26. Какие физические качества развивает кроссфит:
а) силу
б) выносливость
в) специальные виды выносливости
27. Пауэрлифтинг состоит из:
а) жима штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед
б) жима штанги стоя, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги из положения стоя вперед
в) жима штанги стоя, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед
28. Что называют бодибилдингом:
а) основное средство развития ловкости
б) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости
в) один из методов развития умственной активности
29. К силовым видам спорта относят:
а) гиревой спорт
б) атлетическую гимнастику
в) атлетизм
г) упражнения с отягощениями
30. Какой вид спорта стоит у истоков развития пауэрлифтинга?
а) тяжелая атлетика
б) культуризм
в) атлетическая гимнастика

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

– оценка «зачтено» выставляется, если студент показывает хорошие знания учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями; показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.
– оценка «не зачтено» выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений, присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.12 Силовые виды спорта и методика преподавания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.16.13 Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 6
самостоятельная работа 62
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лабораторные	6	6	6	6
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	62	62	62	62
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Романюк Татьяна Владимировна

Рабочая программа дисциплины
Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

− знакомство с общими вопросами теории и методики музыкально-ритмического воспитания, основными средствами и методическими особенностями курса музыкально-ритмического воспитания как средства всестороннего физического совершенствования, эстетического и культурного развития в спортивной подготовке;
− совершенствование двигательных умений и навыков из представленных разделов программы (умение согласовывать движения с музыкой; подбирать музыкальные произведения для сопровождения различных форм двигательной активности и т.п.);
− совершенствование общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности (ознакомление с методикой использования технических средств музыкальной направленности для применения на занятиях физического воспитания, составлять и проводить комплексы упражнений под музыкальное сопровождение;
− формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
− воспитание индивидуально-психологических качества и свойства личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Баскетбол и методика преподавания
2	Футбол и методика преподавания
3	Плавание и методика преподавания
4	Введение в профессиональную деятельность
5	Подвижные игры и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Современные фитнесс-технологии
3	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
4	Нетрадиционные виды гимнастики
5	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
6	Теория спорта
7	Гандбол и методика преподавания
8	Спортивная медицина
9	Спортивный массаж
10	Туризм и методика преподавания
11	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
12	Патриотическое воспитание спортсменов
13	Силовые виды спорта и методика преподавания
14	Психология спорта
15	Гигиена физической культуры и спорта
16	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
17	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

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

ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Общие вопросы теории и методики музыкально-ритмического воспитания.		
1.1	Ознакомление с дополнительной информацией по основам музыкальной грамоты СИТ /Ср/	8	2
	Раздел 2. Раздел 2. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания.		
2.1	Цели и задачи обучения в курсе музыкально-ритмического воспитания. Обучение технике выполнения гимнастического, острого, высокого, приставного, широкого, скрестного, переменного, перекатного, пружинного шагов, технике приземлений, комбинации из ранее изученных видов шага, классических позиций рук и ног. Ритмические задания на связь движений с содержанием музыки. /Лаб/	2	2
2.2	Выполнение ритмических заданий из ранее изученных упражнений. Обучение технике выполнения разных видов бега, танцевального шага галопа и его разновидностей, подскоков и наскоков. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. Упражнения на связь движений с содержанием музыки. Обучение технике выполнения танцевального шага и танцевальных фигур в композиции "Польки", комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение. Музыкально-ритмические игры и задания. Совершенствование техники выполнения изученного материала. /Лаб/	2	2
2.3	Совершенствование выполнения комплекса ОРУ. Упражнения на связь движений со средствами музыкальной выразительности. Танцевальная композиция «Сиртаки». Обучение технике выполнения вальсового шага по квадрату, с поворотом на 90 и 180 градусов, танцевальных фигур композиции «Вальс». Элементы народных, бальных и эстрадных танцев. Специальные упражнения художественной гимнастики: равновесия; повороты. /Лаб/	2	2
2.4	Подготовка к выполнению комплекса ОРУ №1 /Ср/	8	2
2.5	Составить свою комбинацию из изученных видов шагов на 16 счетов. Записать ее и выполнить в групповом сопровождении. /Ср/	8	2
2.6	Описание и схематическое изображение классических позиций. СИТ Выполнение задания самостоятельно, перед зеркалом. /Ср/	10	2
2.7	Описание техники выполнения поворотов (разными способами). /Ср/	6	2
2.8	Знать отличия и особенности в технике выполнения разных видов прыжков. Особенности выполнения приземлений. /Ср/	6	2
2.9	Подготовка к выполнению двигательных заданий (прыжков и прыжковых связок и танцевальных движений) /Ср/	10	2
2.10	Подбор музыкального сопровождения для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой, к музыкальным играм, ритмическим заданиям /Ср/	6	2
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Вахромеев В. Элементарная теория музыки. – М., 1956 .https://www.livelib.ru/book/1000633317-elementarnaya-teoriya-muzyki-v-a-vahromeev(дата обращения: 30.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. (переиздания 1961, 1962, 2000, 2016, 2020).
2. Максимов С.Е. Музыкальная грамота. – М.: «Музыка», 1984.– 176 с. – Текст: электронный https://www.livelib.ru/book/1001540958-muzykalnaya-gramota-s-e-maksimov (дата обращения: 30.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Учебное пособие для педагогических училищ. – М.: «Просвещение», 1989. – 174 с. – Текст: электронный https://rgub.ru/searchopac/book.php?id=BOOK%2F3579(дата обращения: 30.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Григорьева И.П. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура» и направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / И.П. Григорьева Ю.Н. Рыкунов. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012. – 80 с. – Текст: электронный http://www.vspu.ac.ru/download/lib/G/G1_2012_10.pdf(дата обращения: 30.08.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Романюк Т.В. Музыкально-ритмическое воспитание: Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений /Автор: Романюк Т.В. – Тирасполь, 2008. – 48 с. (в обд.).

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнесс – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
2	К.1 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

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

Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая в процессе лабораторных занятий направлена на освоение техники выполнения программных упражнений, приобретение специальных знаний, умений и навыков, направленных на решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Систематическое посещение занятий и выполнение практических заданий помогает в полной мере освоить изучаемую дисциплину.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету

1. Особенности использования упражнений с музыкальным сопровождением в системе спортивной подготовки.
2. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.
3. Характеристика и виды звука (определение звука, его свойства, громкость)
4. Организация звукоряда (октава, регистр).
5. Средства музыкальной выразительности (перечислить и привести примеры).
6. Значение ритма в жизни человека.
7. Объясните технику выполнения острого шага.
8. Объясните технику выполнения приставного шага.
9. Объясните технику выполнения переменного шага.
10. Объясните технику выполнения высокого шага.
11. Объясните технику выполнения широкого шага.
12. Объясните технику выполнения дробного шага.
13. Объясните технику выполнения прыжковой связки, состоящей из открытых и закрытых прыжков.
14. Объясните технику выполнения танцевального шага галопа. Варианты выполнения.
15. Объясните технику выполнения танцевального шага польки (указать отличия от шага галопа).
16. Объясните технику выполнения вальсового шага. Варианты выполнения.
17. Перечислите способы поворотов. Объясните технику выполнения (2-х вариантов по выбору). Как определить, одноименный или разноименный поворот.
18. Техника выполнения и последовательность упражнений изученного комплекса ОРУ.
19. Перечислите причины травматизма на занятиях с музыкальным сопровождением и меры по профилактике травматизма.
20. Перечислите и дайте характеристику классическим позициям для ног и рук.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Звук – это …… колебания волн, распространенных в упругих средах (газах, жидкостях, упругих телах).
а) техническое
б) механическое
в) динамическое
2. Длительность звука – это…….его звучания.
а) продолжительность
б) совокупность
в) мелодичность
3. Каждый звук обладает……. свойствами.
а) пятью
б) шестью
в) четырьмя
г) тремя
4. Чередование разнодлительных звуков образуют……рисунок.
а) мелодичный
б) ритмический
в) гармоничный
5. Такт – это отрезок музыкального произведения …… .
а) от одной сильной доли до следующей сильной доли
б) от одной ноты до следующей ноты
6. Волнообразные движения руками способствует выработке выразительности, …….
а) гибкости
б) пластичности
г) выносливости
7. Выполнение прыжка включает в себя:
а) фазу полета и приземления
б) подготовительную фазу, толчок, полет и приземление
8. Танцевальный шаг польки – это …….шаг, выполняемый легкими прыжками.
а) переменный
б) острый
в) высокий
9. Скачок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед (положение ноги аналогично положению в высоком шаге). Движение руками разноименно маховой ноге. Приземление

на ...
а) две ноги
б) толчковую ногу
в) маховую ногу.
10. Вальс танцуют плавно кружащие пары, темп его бывает различным – от медленного до очень быстрого. Музыкальный размер…….
а) 2-х дольный
б) 3-х дольный
в) 4-х дольный
11. Звукоряд делится на три регистра.
1. Первый, второй, третий
2. Подготовительный, основной, заключительный
3.Низкий, средний, высокий
12. Соотношение двух звуков называется
а) ладом в) темпом
б) тоникой г) интервалом
13. Прыжок со сменой ног впереди выполняется шагом правой и махом левой ноги вперед, толчок правой. В фазе полета толчковая нога (правая) догоняет и перегоняет маховую (левую). Происходит смена положения ног. Приземление выполняется на …… .
а) на маховую ногу
б) на толчковую ногу
14. Ритмический рисунок – это ……
а) соотношение двух звуков
б) чередование разнодлительных звуков
в) длительность звуков
15. Громкость звука – это……
а) длительность его звучания
б) окраска звука
в) сила его звучания
16. К свойствам музыкального звука относятся:
а) высота, длительность, громкость, тембр
б) мелодичность, громкость, высота, длительность
в) гармоничность, высота, тембр, громкость
17. Регистр – часть музыкального звукоряда. По высотным качествам звукоряд делится на …….регистра.
а) четыре
б) три
в) два
18.
- это …… нота.
а) целая
б) половинная
в) четвертная
г) восьмая
19. Переменный шаг выполняется на ……счета.
а) два
б) три
в) четыре
20. Существуют……основных позиций ног.
а) 4
б) 5
в) 6
21. Поворот – это…….
а) вращательное движение вокруг горизонтальной оси
б) вращательное движение вокруг вертикальной оси
22. Полька – чешский народный танец с …….. размером. С середины XIX века распространился по всему миру как популярный бальный танец. Польку танцуют парами по кругу, весело, непринужденно, в довольно быстром темпе.
а) двухдольным
б) трехдольным
23. Наскок – выполняется махом одной и толчком другой ноги. Приземление осуществляется на …… .
а) на одну ногу
б) на две ноги
24. Интервал – это …….. .
а) равномерное чередование акцентов
б) соотношение двух звуков

25. После выполнения каких прыжков приземление осуществляется на две ноги?
а) прыжок шагом, прогнувшись
б) прыжок выпрямившись, наскок
в) прыжок с поворотом на 3600, подскок
26. Существуют……основных позиций рук.
а) 4
б) 5
в) 6
27. Прыжок шагом – выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В фазе полета фиксируют положение шага (шпагата) с разноименным положением рук. Туловище во время толчка слегка наклоняется вперед, в полете удерживается прямо, голова вперед-кверху. Приземление осуществляется …… .
а) на маховую ногу
б) на толчковую ногу.
28. …… это скорость движения музыки.
а) динамические оттенки
б) диапазон
в) темп
29. Приставной шаг выполняется на ……счета.
а) один
б) два
в) три
30. Какая цепочка верна?
а) Такт – фраза – предложение
б) Фраза – такт – предложение
в) Фраза – предложение – такт
31. Гопак– ……..народный танец.
а) украинский
б) русский
в) молдавский
32. Описание техники какого прыжка Вам предлагается– шагом правой (левой) и махом согнутой левой (правой) ноги – толчок правой. В фазе полета согнуть туловище, наклонить голову вперед, сделать взмах руками (через низ) вперед. Приземление выполнять на толчковую ногу.
а) прыжок махом с поворотом на 1800
б) закрытый прыжок
33. Какой прыжок можно выполнить махом ноги вперед, назад, в сторону?
а) прыжок выпрямившись
б) подбивной прыжок
г) перекидной
34. Галоп – бальный танец французского происхождения, распространенный в XIX веке. Его название обозначает…….
а) плавное передвижение
б) бег вскачь
35. Прыжок со сменой ног сзади выполняется шагом правой вперед и махом левой назад, толчок правой. В фазе полета толчковая нога (правая) догоняет и перегоняет маховую (левую) ногу. Происходит смена положения ног сзади. В фазе полета следует прогнуться для сохранения равновесия. Приземление выполняется на ……
а) толчковую ногу
б) маховую ногу

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Зачтено» – выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала. Самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт. Освоил не менее 50% практических заданий.
«Не зачтено» – выставляется, если в течение учебного года студент пропускал учебные занятия по неуважительной причине; при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16.13 Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.17 Педагогика спорта

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 91
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	91	91	91	91
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Рымар Людмила Алексеевна

Рабочая программа дисциплины
Педагогика спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование профессионально-педагогической компетентности студентов факультета физической культуры и спорта в области будущей профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Ознакомление будущих специалистов с обобщенными способами деятельности в области подготовки учебно-воспитательного процесса и проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Обучить студентов решать педагогические задачи в области учебно-тренировочного процесса в спортивных школах и спортивных секциях, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и спорта.
3. Определять содержание обучения в рамках учебных планов спортивных школ, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Педагогическое мастерство тренера
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Методики современных видов физической активности
2	Организация и проведение спортивных соревнований
3	Физкультурно-спортивные сооружения
4	Основы профессиональной деятельности тренера
5	Материально-техническое оснащение спортивной деятельности
6	Методики современных видов туризма
7	Методики современных игровых видов спорта
8	Теория и методика обучения предмету физическая культура
9	Биомеханика
10	Планирование подготовки спортсмена
11	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
12	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

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

ОПК-11.1: Знает: теоретико-методические основы проведения исследований эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.2: Умеет: проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.3: Владеет: навыками проведения исследований эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел1. Общие основы педагогики физической культуры.		
1.1	Педагогика спорта как наука и практическая деятельность /Лек/	2	3
1.2	Изучить закон ПМР «О физической культуре и спорте в ПМР», дать краткий обзор глав и статей закона, посвященных физической	6	3

	культуре и спорту в системе образования. /Ср/		
	Раздел 2. Раздел 2. Теория обучения.		
2.1	Методы и средства педагогической деятельности тренера по виду спорта. /Лек/	2	3
2.2	Методы и средства педагогической деятельности тренера по виду спорта. /Пр/	2	3
2.3	Дайте интерпретацию и разберите следующие термины: спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни; педагогическое общение и педагогическое руководство; спортивная группа и спортивная команда; компетентность и компетенция. /Ср/	8	3
2.4	Дайте анализ организации одного из учебно-тренировочных занятий с точки зрения реализации педагогических принципов. /Ср/	12	3
2.5	Доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации). /Ср/	10	3
2.6	Презентация на тему "Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте". /Ср/	14	3
	Раздел 3. Раздел 3. Теория и методика воспитания.		
3.1	Методы, средства и формы воспитания в спорте. /Пр/	2	3
3.2	Эссе на тему "Положительное и отрицательное влияние спорта на личность". /Ср/	4	3
3.3	Подготовить план-конспект воспитательного мероприятия для спортивного коллектива. /Ср/	8	3
3.4	Презентация "Спортсмены Приднестровья". /Ср/	16	3
3.5	Дайте определение выражению «педагогическая позиция судьи». /Ср/	4	3
3.6	Сравните и опишите в табличной форме особенности воспитательных возможностей различных видов спорта. /Ср/	9	3
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Лозовская Л.Б. Педагогика физической культуры и спорта. Методические рекомендации для семинарских занятий: Учебно- методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2013. – 30.
2. Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э. А. Зюрин [и др.]; Федер. науч. центр физ. культуры и спорта; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 155 с.
3. Педагогика физической культуры (краткий курс лекций): Учебное пособие /Сост. О.В. Китикарь, Л.А. Рымар. – Тирасполь, 2016. –132с.
4. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.
5. Томилин, К. Г. Педагогика спорта высших достижений : учебное пособие / К. Г. Томилин. — Сочи : СГУ, 2024. — 124 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/492974 (дата обращения: 14.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической оценкой комплектом свободно распространяемого ПО для самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google
Словари на Академике
Сайт Министерства просвещения ПМР
ФизкультУРА онлайн справочник

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 124

	Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

1. Посещать все лекционные и практические занятия, поскольку весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения знаний по дисциплине.
2. Все рассматриваемые на лекциях и практических занятиях темы и вопросы обязательно фиксировать (либо на бумажных, либо на машинных носителях информации).
3.. Обязательно выполнять все домашние задания, получаемые на лекциях или практических занятиях.
4. В случаях пропуска занятий по каким-либо причинам, необходимо обязательно самостоятельно изучать соответствующий материал.
5. Подготовка к практическому занятию предусматривает: текущую работу над учебными материалами с использованием конспектов и рекомендуемой
основной и дополнительной литературы; групповые и индивидуальные консультации; самостоятельное решение ситуационных задач, изучение нормативно-правовых документов.
6. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и
представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.
Обучающимся небходимо выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Объект и предмет научного изучения педагогики спорта.
2. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Связь педагогики физической спорта с другими науками.
4. Особенности педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
5. Профессионально-педагогическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту. Педагогические умения и способности.
6. Педагогический авторитет и его показатели.
7. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты.
8. Индивидуальный стиль деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта.
9. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
10. Содержание образования в области физической культуры и спорта.
11. Педагогический процесс в сфере физической культуры и спорта.
12. Понятие о формах организации педагогического процесса. Формы организации учебного процесса в сфере физической культуры и спорта, их характеристика.
13. Содержание и структура учебно-тренировочного процесса. Этапы учебно-тренировочного процесса.
14. Обще дидактические принципы в педагогике физической культуры и спорта. Примеры их реализации в учебно-тренировочном процессе.
15. Понятие о методах и приемах педагогического процесса. Методы обучения в педагогическом процессе физической культуры и спорта. Классификация методов обучения.
16. Группа общепедагогических методов и их характеристика.
17. Специфические методы обучения в области физической культуры и спорта.
18. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Принципы воспитания. Примеры их реализации в педагогическом процессе физической культуры и спорта.
19. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.
20. Учебно-тренировочное занятие – основная форма обучения в сфере физической культуры и спорта.
21. Педагогический контроль в учебном процессе физической культуры и спорта, его структура. Функции контроля. Виды и методы контроля. Педагогические требования к контролю и оценке.
22. Особенности формирования физической культуры личности.
23. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
24. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи.
25. Направления и формы самообразования и самовоспитания. Работа над педагогической техникой и имиджем тренера по виду спорта.
26. Учреждения дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности, их виды, задачи. Особенности организации педагогического процесса в детско-юношеской спортивной школе.
27. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции. Технология и принципы работы с коллективом.
28. Педагогическая диагностика детско-юношеского коллектива.
29. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
30. Проблема лидерства в спорте.
31. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
32. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
33. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.
34. Формы воспитания, их педагогические возможности и условия применения.
35. Методы воспитания, их классификация. Специфика воспитательного воздействия в работе с занимающимися физической культурой и спортом.
36. Педагогические технологии в области физической культуры и спорта.
37. Личностно-ориентированный подход в дидактике спорта.
38. Взаимодействие спортивной школы (клуба, секции) и родителей занимающихся. Принципы, направления, формы взаимодействия.
39. Общение в спортивно-педагогическом взаимодействии, его задачи, принципы.
40. Причины и содержание педагогических конфликтов с занимающимися разного возраста. Разрешение конфликтной ситуации.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Основные элементы целостного педагогического процесса:
a) учебный предмет, ученик, учитель;
b) цель, ход урока, наглядность;
c) структура, направление, содержание;
d) цель, задачи, содержание, формы, методы, результат.
2. Коллектив – это:
a) объект воспитания;
b) объект и субъект воспитания;
c) субъект воспитания;
d) предмет воспитания.
3. Объекты материальной или духовной культуры, а также различных видов деятельности, преднамеренно включающиеся в процесс воспитания для достижения поставленных воспитательных целей:
a) средства воспитания;
b) прием;
c) метод;
d) способ.
4. Совокупность элементов урока, обеспечивающих его целостность и сохранение основных характеристик:
a) структура урока;
b) содержание;
c) тема;
d) тип.
5. Объект педагогики – это:
a) воспитательная деятельность;
b) воспитание как сознательно и целенаправленно осуществляемый процесс;
c) воспитание человека человеком;
d) воспитание образованности человека.
6. Ведущим компонентом содержания самовоспитания является формирование качеств:
a) эстетических и нравственных;
b) нравственных и волевых;
c) трудовых и физических;
d) физических и волевых.
7. Наиболее общие подходы и правила, используемые в процессе разработки стратегии и управления организацией учебно-тренировочного процесса:
a) средства;
b) методы;
c) принципы;
d) способы.
8. Стремление творческого педагога-тренера организовать для своих воспитанников среду учебной и внеучебной деятельности, в которой они полнее раскрывали бы свой потенциал, всегда связано:
a) с педагогическим проектированием;
b) педагогической импровизацией;
c) программированным обучением;
d) спортивной деятельностью.
9. Направления воспитательного процесса:
a) воспитание нравственности, чувства долга, чести, совести, уважения, доброты, патриотизма, верности Отечеству;
b) формирование положительного морально-психологического климата в коллективе, воспитание законопослушности;
c) воспитание коллективизма, уважения к лицам других национальностей, воспитание морально-волевых и физических качеств;
d) государственно-патриотическое, нравственное, профессиональное, социально-патриотическое, социально-правовое, социально-психологическое.
10. 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:
a) эмоционально-волевая готовность;
b) моральная выносливость;
c) патриотическая готовность;
d) морально-политическая готовность.
11. Любовь человека той или иной страны к своему отечеству, преданность общественному и государственному строю:
a) сплоченность;
b) патриотизм;

c) идейность;
d) интернационализм.
12. Групповые формы воспитания юных спортсменов:
a) конкурсы, концерты, походы, показательные спортивные выступления;
b) организация органов детского самоуправления, создание творческих групп;
c) фестивали видов спорта, спортивные акции, тематические олимпиады;
d) беседа, диалог, консультация, обмен мнениями, разговор «по душам».
13. Доминирующий метод стимулирования социально ценного поведения спортсмена:
a) поощрение;
b) поручение;
c) доверие;
d) постановка радостной перспективы.
14. Методы формирования привычного поведения, известные в спорте:
a) убеждение, стимулирующие методы, поощрение, принуждение;
b) требование, доверие, обращение к чувству, общественное мнение;
c) упражнение, приучение, поручение, конфликтные и воспитывающие ситуации;
d) сюжетно-ролевые игры, сравнение, соревнование, конкуренция.
15. Педагогическое воздействие, основанное на активном проявлении воли и соответствующих мер воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения:
a) принуждение;
b) поощрение;
c) требование;
d) приучение.
16. При формировании навыков нужно начинать:
a) с показа;
b) замечаний;
c) наблюдений;
d) приказа.
17. Укажите правильное определение воспитания в узком педагогическом смысле:
a) вечная общественно-историческая категория, выражающаяся в передаче опыта, накопленного предшествующими поколениями;
b) целенаправленный систематический процесс воздействия на личность с целью формирования характера, норм и правил поведения в обществе, мировоззрения;
c) c) процесс воздействия на личность через общественное мнение;
d) d) целенаправленный систематический процесс воздействия на личность с целью подготовки ее к трудовой жизни.
18. Укажите правильное определение педагогики:
a) искусство, которое опирается на передовые достижения всех наук;
b) наука о закономерностях развития воспитания, разрабатывающая цели, задачи, методы, содержание воспитания;
c) наука, имеющая свои методы и средства воспитания;
d) наука, имеющая свой предмет и методы изучения.
19. Самостоятельная отрасль педагогической науки, разрабатывающая методологические и теоретические основы формирования личности в условиях и под влиянием спортивной деятельности, называется:
a) общая педагогика;
b) специальная педагогика;
c) педагогика спорта;
20. Руководящие положения, идеи, нормативные требования к организации и проведению дидактического процесса (самые общие указания и нормы, регулирующие процесс обучения), называются:
a) директивными документами;
b) принципами обучения;
c) государственным образовательным стандартом;
d) учебно-методическими комплексами дисциплин.
e) коррекционная педагогика.
21. Педагогика спорта тесно связана с... ... .
22. Стили руководства спортивной группой: ... .
23. Общепедагогические методы обучения ... .
24. Специфические методы обучения в области физической культуры и спорта... .... .
25. Основная форма организации обучения в спорте ... .
26. Методы воспитания ... .
27. Принцип спортивной педагогики, требующий соответствия нагрузок и заданий возрастно-половым и индивидуальным особенностям занимающихся, называется принцип... ... .
28. Метод педагогического контроля, который позволяет выявить текущий уровень физической подготовленности

спортсмена - это ... .
29. Процесс обучения движениям, при котором происходит автоматизация двигательного акта и координация работы мышц называется ... .
30.Функция спортивной тренировки направленая на воспитание морально-волевых качеств, таких как честность, смелость и дисциплинированность - ... ...ю.

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет - документ, содержащий 2 контрольных теоретических вопроса по дисциплине "Педагогика спорта" используемый для устной проверки знаний обучающихся.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Отлично» выставляется если, обучающийся обстоятельно, с достаточной полнотой излагает текущий материал, дает правильные определения понятий; обнаруживает полное понимание материала, может обосновать свои суждения, применять знания на практике, привести необходимые примеры ; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка и логики ученой дисциплины.

«Хорошо» выставляется если, обучающийся демонстрирует:владение терминологией на достаточном уровне; умение использовать знаний для решения профессиональных задач; грамотное и логичное изложение ответа, без существенных ошибок, но изложение недостаточно систематизировано и последовательно.

«Удовлетворительно» выставляется если, обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал недостаточно полно и допускает неточности в определении понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал недостаточно последовательно и допускает ошибки.

«Неудовлетворительно» выставляется если, обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изученного материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.17 Педагогика спорта
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.18 Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 18
самостоятельная работа 50
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 5

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**5**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	50	50	50	50
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Романюк Михаил Николаевич

Рабочая программа дисциплины
Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Подготовка обучающихся к решениям организационно-управленческих задач в физкультурно-спортивной деятельности. Формирование профессиональных компетенций, знаний и умений в области управления и организации в сфере физической культуры и спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Получение знаний о нормативно-правовой основе управления и организации в области физической культуры и спорта;
2. Формирование представлений о механизмах управления и организации в сфере физической культуры и спорта;
3. Овладеть умениями выстраивать необходимые взаимодействия среди субъектов физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Физкультурно-спортивные сооружения
2	Теория и методика обучения базовым видам спорта
3	Технологии оздоровительной физической культуры
4	Материально-техническое оснащение спортивной деятельности
5	Баскетбол и методика преподавания
6	Волейбол и методика преподавания
7	Теория спорта
8	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
9	Футбол и методика преподавания
10	Повышение спортивного профессионального мастерства
11	Гандбол и методика преподавания
12	Легкая атлетика и методика преподавания
13	Плавание и методика преподавания
14	Введение в профессиональную деятельность
15	Туризм и методика преподавания
16	Подвижные игры и методика преподавания
17	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
18	Единоборства и методика преподавания
19	Силовые виды спорта и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-9: Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

УК-9.1: Принимает базовые принципы экономического развития и функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике.

УК-9.2: Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски.

УК-10: Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности

УК-10.1: Понимает социально-экономические причины коррупции, принципы, цели и формы борьбы с проявлением коррупционного поведения.

УК-10.2: Идентифицирует и оценивает коррупционные риски, демонстрирует способность противо действовать коррупционному поведению.

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

ОПК-12.1: Знает: нормативные правовые акты сферы физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики

ОПК-12.2: Умеет: осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-12.3: Владеет: навыками профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Типология и система физкультурных и спортивных организаций.		
1.1	Основы теории управления в сфере физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная деятельность. /Лек/	2	5
1.2	Типология физкультурных и спортивных организаций. Функции управления в сфере физической культуры и спорта. /Лек/	2	5
1.3	Модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом. Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. /Пр/	2	5
1.4	Организация и проведения спортивно-массовых мероприятий. Соревновательная деятельность в сфере физической культуры и спорта /Пр/	2	5
1.5	Классификация учебно-тренировочных сборов /Пр/	2	5
	Раздел 2. Раздел 2. Сущность, принципы, цели и функции управления физкультурно-спортивной деятельностью.		
2.1	Система органов управления физической культурой и спортом. Общая характеристика современной системы государственных и негосударственных органов управления физической культурой и спортом. Модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом. /Лек/	2	5
2.2	Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. Разграничение компетенции республиканских органов управления физической культурой и спортом и муниципальных органов исполнительной власти. Негосударственные органы управления физкультурно-спортивной деятельности. Виды коммерческих организаций физкультурно-оздоровительной на¬правленности и их статус: фитнес-клубы, физкультурно-оздоровительные цен¬тры и т.п. Особенностиуправления в коммерческих организациях спортивно-оздоровительной направленности. /Лек/	2	5
	Раздел 3. Раздел 3. Организационно-правовые и антикоррупционные основы деятельности в физкультурно-спортивных организациях.		
3.1	Изучение закона ПМР об образовании /Ср/	10	5
3.2	Изучение нормативно-правовой документации в системе управления физической культуры и спорта. /Ср/	10	5
3.3	Изучение закона ПМР о физической культуре и спорте /Ср/	8	5
3.4	Изучение нормативно-правовых документов в физкультурно-спортивных организациях. /Ср/	10	5
3.5	Изучение нормативно правовых документов физкультурно-спортивной деятельности в сети интернет /Ср/	4	5
3.6	Изучение нормативно-правовых основ организации физической культуры в трудовых коллективах. /Ср/	8	5
	Раздел 4. Раздел 4. Финансово-хозяйственная деятельность в физкультурно-спортивных организациях.		
4.1	Организация работы спортивных клубов, федераций по видам спорта. Виды и функции физкультурно-спортивных мероприятий. Системы проведения спортивных соревнований. Планирование, подготовка и проведение соревнований. /Пр/	2	5
	Раздел 5. Раздел 5. Материально-техническая база.		
5.1	Порядок организации и провидения спортивных мероприятий. Системы проведения спортивных соревнований. Планирование, подготовка и проведение соревнований. Организация судейства спортивных соревнований. Виды расходов на провидение	2	5

	спортивных соревнований. /Пр/		
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Закон «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» от 10 июля 2012 года № 133-З-V (САЗ 12-29) в текущей редакции.
2. Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 03.05.2012 г. № 393 «О введении в действие решений Коллегии от 24.04.2012 г.», п. 1.3.
3. Абдрахманова Д. Р. Экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. Р. Абдрахманова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 99 с. — ISBN 978-5-6050000-9-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/452060 (дата обращения: 13. 12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Организационные основы деятельности спортивных школ: учебное пособие/ сост.: В.Ф. Гуцу, М.Н. Романюк, В.К. Скляренко. 2-е изд. - Тирасполь, Изд-во Приднестр. ун-та, 2019. – 100 с. - (в обл.)
5. Экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие /Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И., / под ред. Е.В.Кузьмичевой. – М.: Физическая культура. 2008. – 480 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектомсвободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Сайт Верховного совета ПМР
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary
Информационно-правовое обеспечение «Гарант»
Сайт Министерства просвещения ПМР
Сайт Экономика и управление на предприятиях: научно-образовательный портал

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Основными формами аудиторных занятий являются лекционные и практические занятия. Посещение лекционных занятий помогают студентам в полном объеме ознакомиться с общими вопросами организации и управления физкультурно-спортивной деятельностью.
Систематическое посещение практических занятий дает возможность в полной мере освоить комплексную систему мер, направленных на создание условий для эффективной работы в организациях общего образования со спортивным направлениям, и в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности. Выполнение практических и самостоятельных заданий направленны на решение конкретных профессионально-ориентированных задач.
Систематическое посещение учебных занятий и выполнение текущих самостоятельных работ дают студентам возможность своевременно освоить программу курса и успешно получить зачет с оценкой по полученным знаниям.
Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Определение физической культуры и спорта в качестве объекта управления физкультурно-спортивными организациями.
2. Порядок и организация проведения соревнований.
3. Методы и формы проведения соревнований.
4. Правила проведения соревнований.
5. Организация судейства спортивных мероприятий.
5. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.
6. Медицинское обеспечение спортивных мероприятий.
7. Финансирование спортивных соревнований.
8. Классификация спортивных соревнований.
9. Присвоение спортивных званий и разрядов.
10. Виды расходов на проведение соревнований.
11. Основные понятия теории мероприятия.
12. Форма тренировочного процесса.
13. Нормативно-правовые документы, регулирующие проведение спортивных соревнований.
14. Общая характеристика спортивных мероприятий.
15. Работа судейской коллегии.
16. Классификация учебно-тренировочных сборов.
17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.
18. Мировые спортивные мероприятия.
19. Командировочные расходы и оплата участникам спортивных соревнований.
20. Командировочные расходы и оплата спортивным судьям на соревнованиях.
21. Обеспечение питанием при проведении спортивных мероприятий.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Права граждан на занятия физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией) установлены в нормативном правовом акте, который называется:
- закон «О физической культуре и спорте»;
- Конституция ;
- Закон «Об образовании»;
- Гражданский кодекс.
2. Спортивная федерация - это:
- общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой является развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд;
- государственная организация, целью которой является организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, приобщение широкого круга населения к занятиям физической культурой, пропаганда здорового образа жизни;
- некоммерческая организация, учрежденная гражданами и (или) юридическими лицами на основе добровольных имущественных взносов и преследующая цели по осуществлению физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- некоммерческое объединение граждан, осуществляющее деятельность по подготовке и проведению спортивных мероприятий, оказанию физкультурно-оздоровительных услуг.
3. Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта определены в:
- Законе «О физической культуре и спорте»;
- государственных образовательных стандартах;
- стандартах спортивной подготовки.
4. Юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия, называется:
- промоутер физкультурного мероприятия;
- генеральный менеджер физкультурного мероприятия;
- организатор физкультурного мероприятия;
- коллегия судей по проведению физкультурного мероприятия.
5. В детских спортивных школах физкультурно-спортивная работа с детьми дошкольного возраста проводится:
- в группах начальной спортивной подготовки;
- спортивно-оздоровительных группах;
- учебно-тренировочных группах;

- группах общей физической подготовки.
6. Непосредственное руководство организацией физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в режиме учебного дня общеобразовательной организации осуществляет:
- директор;
- заместитель директора по учебно-воспитательной работе;
- учитель физической культуры;
- классные руководители.
7. План физкультурно-спортивной работы на учебный год в общеобразовательной школе утверждает:
- директор общеобразовательной организации;
- заместитель директора по учебно-воспитательной работе;
- заместитель директора по физкультурно-спортивной работе;
- педагогический совет.
8. Основной формой организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе (1-4-е классы) являются:
- кружки физической культуры и секции по базовым видам спорта;
- физкультминутки и подвижные игры;
- урок физической культуры;
- спортивный (динамический) час.
9. Основная направленность занятий в кружках физической культурой в общеобразовательных организациях:
- обучение занимающихся базовым видам спорта школьной программы;
- прикладная физическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- физическая рекреация.
10. К формам организации массовой физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе не относятся:
- кружки физической культуры;
- спортивные секции;
- туристские походы и слеты;
- уроки физической культуры.
11. Содержание занятий в различных формах организации внеурочной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных организациях определяется:
- Положением «Об организации внеурочной деятельности обучающихся общеобразовательных организаций»;
- рабочими программами организации внеурочной деятельности обучающихся;
- планом внеурочной физкультурно-спортивной работы на учебный год;
- инструкцией по организации внеурочной деятельности обучающихся общеобразовательных организаций.
12. В соответствии с Законом «О физической культуре и спорте» первый этап в многолетней подготовке спортсменов в спортивных школах называется:
- этап спортивного отбора и спортивной ориентации;
- спортивно-оздоровительный этап;
- этап общей и специальной физической подготовки;
- этап начальной спортивной специализации.
13. Основным документом, регламентирующим работу спортивной школы в течение учебного года, является:
- единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий в муниципальных образовательных учреждениях;
- государственные стандарты спортивной подготовки по соответствующим видам спорта;
- годовой план работы спортивной школы;
- рабочие программы спортивной подготовки.
14. В образовательных организациях высшего образования основной формой физического воспитания обучающихся являются:
- факультативные занятия;
- тренировочные занятия;
- учебные занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным физкультурно-оздоровительным и коррекционным программам (под контролем преподавателя).
15. В образовательных организациях высшего образования физическое воспитание обучающихся регламентируется:
- инструкцией по организации и приведению учебных занятий по физической культуре и спорту;
- рабочими программами дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту;
- распоряжениями проректора по учебной работе;
- распоряжениями и методическими рекомендациями заведующего кафедрой.
16. Физкультурно-спортивную работу в трудовых коллективах планирует и непосредственно организовывает:
- руководитель предприятия (учреждения, организации);
- заместитель руководителя предприятия по физкультурно-спортивной работе;
- инструктор-методист по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе;

- отдел физкультурно-спортивной работы профсоюзного комитета.
17. При составлении комплексов физических упражнений, применяемых в режиме труда и отдыха в трудовых коллективах, ориентируются:
- на возрастные особенности трудящихся и служащих;
- характер трудовой деятельности, специфику трудовых действий и рабочих движений, характер рабочих поз;
- уровень физической подготовленности трудящихся и служащих;
- инструкции по охране труда и здоровья работников в процессе трудовой деятельности.
18. Организация физкультурно-спортивной работы с населением в ПМР регламентируется:
- инструкциями по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с различными возрастными категориями граждан;
- Типовым положением об организации физкультурно-спортивной работы;
- Законами, указами Президента, постановлениями и распоряжениями Правительства.
19. Планирование, организация и создание условий для занятий физической культурой и спортом граждан по месту жительства и в местах массового отдыха осуществляется:
- Государственной службой по спорту;
- спортивными федерациями по видам спорта;
- органами местного самоуправления в соответствии с государственными программами развития физической культуры и спорта в ПМР.
20. В годичном цикле спортивной подготовки сборы для спортсменов по своему назначению подразделяются:
- на втягивающие, спортивного совершенствования, рекреативные, оздоровительно-реабилитационные;
- подводящие, основные, оздоровительные;
- тренировочные, предсоревновательные, контрольные, восстановительные;
- общеподготовительные, специально-подготовительные, оздоровительные.
21. Восстановительные тренировочные сборы для спортсменов проводятся:
- в период реабилитации спортсменов после спортивных травм;
- в переходном периоде годичного цикла подготовки спортсменов;
- перед непосредственной подготовкой спортсменов к основным соревнованиям сезона;
- в конце подготовительного периода годичного цикла тренировок с целью восстановления работоспособности спортсменов после больших тренировочных нагрузок.
22. Различают следующие виды планирования физкультурно-спортивных мероприятий:
- зимнее, весеннее, летнее, осеннее;
- спортивное, физкультурное, оздоровительное, адаптивное;
предварительное, основное (базовое), заключительное;
- долгосрочное, среднесрочное, краткосрочное.
23. Документ, в котором излагается содержание и последовательности выполнения определенной работы (видов деятельности) в установленные сроки, называется:
- инструкция;
- план;
- указание;
- программа.
24. Планирование физкультурно-спортивной работы на год, квартал, месяц называется:
- перспективным;
- среднесрочным;
- краткосрочным;
- оперативным.
25. Оперативное планирование предусматривает разработку планов физкультурно-спортивных мероприятий (по срокам):
- на один год;
- квартал;
- месяц;
- неделю.
26. Структура календаря спортивно-массовой и оздоровительной работы включает следующие основные разделы:
- «Спартакиады», «Чемпионаты», «Первенства», «Физкультурные праздники»;
- «Физкультурные мероприятия», «Спортивные мероприятия»;
- «Комплексные мероприятия», «Физкультурно-оздоровительные мероприятия», «Соревнования по видам спорта»;
- «Сводно-комбинированные мероприятия», «Спортивно-видовые мероприятия», «Избирательно-поконтингентные мероприятия», «Физкультурные мероприятия среди инвалидов».
27. Спортивные соревнования по характеру определения первенства могут быть:
- юношеские, юниорские, взрослых спортсменов;
- республиканские, районные, городские;
- спартакиады, первенства, чемпионаты;
- личные, лично-командные, командные.
28. К основным документам, регламентирующим организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, относится:

- календарный план физкультурных и спортивных мероприятий;
- программа и сценарий проведения физкультурно-спортивных мероприятий;
- инструкция, регламентирующая организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий;
- Закон «О физической культуре и спорте ПМР».

29. Документ, определяющий перечень всех физкультурных и спортивных мероприятий на определенный период, сроки и места их проведения, состав участников, ответственных за организацию мероприятий, называется:
количество правильных ответов: 2
- программа физкультурных и спортивных мероприятий;
- календарный план физкультурных и спортивных мероприятий;
- регламент физкультурных и спортивных мероприятий;
- Постановление о проведении и содержании физкультурных и спортивных мероприятий.

30. Документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнований, руководство ими, порядок выявления победителей личного и командного первенства, награждения участников и другие организационные вопросы, называется:
- руководство по организации и проведению спортивных мероприятий;
- правила соревнований по видам спорта;
- положение о спортивном соревновании;
- инструкция, регламентирующая организацию и проведение соревнований.

31. Работой судейской коллегии при проведении соревнований руководит:
- председатель организационного комитета по проведению соревнований;
- главный спортивный судья соревнований;
- официальный представитель местных органов управления физической культурой и спортом;
- комендант соревнований или контролер-распорядитель.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «зачтено/отлично» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыто содержание вопроса; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- оценка «зачтено/хорошо» выставляется обучающемуся, если ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один и недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.
- оценка «зачнено/удовлетворительно» ставится, если неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов.
- оценка «незачтено/неудовлетворительно» ставится, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.18 Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.19 Психология спорта

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 22
самостоятельная работа 149
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 5

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**5**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	149	149	149	149
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	180	180	180	180

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Скубий Юлия Андреевна

Рабочая программа дисциплины
Психология спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

раскрыть становление психологии спорта как прикладной отрасли психологии, изучить действие психологического фактора на физическую активность, изучить влияние занятий спортом на физическое и психическое развитие спортсмен; освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивной психологии и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

ознакомить с основными направлениями развития спортивной психологии; овладеть понятийным аппаратом, описывающим проблемы спортивной психологии; приобрести опыт анализа ситуаций взаимодействия субъектов отрасли спорта (спортсменов, тренеров, судей, спортивных команд и т.п.); приобрести опыт учета особенностей субъектов спортивной деятельности, особенностей их поведения и стилей взаимодействия; усвоить основы диагностики личности спортсменов, тренеров и спортивных команд.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Спортивный отбор
2	Теория и методика обучения базовым видам спорта
3	Мониторинг физического состояния человека
4	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
5	Баскетбол и методика преподавания
6	Возрастная и спортивная морфология
7	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
8	Волейбол и методика преподавания
9	Футбол и методика преподавания
10	Повышение спортивного профессионального мастерства
11	Художественная гимнастика и методика преподавания.
12	Гандбол и методика преподавания
13	Легкая атлетика и методика преподавания
14	Введение в профессиональную деятельность
15	Туризм и методика преподавания
16	Патриотическое воспитание спортсменов
17	Спортивная метрология
18	Психология развития
19	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
20	Теория и методика физической культуры
21	Теория и методика обучения предмету физическая культура
22	Анатомия человека
23	Физиология человека
24	Физиология физической культуры и спорта
25	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
26	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
27	Производственная практика (тренерская)

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания 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
ОПК-9.1: Знает: особенности контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-9.2: Умеет: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-9.3: Владеет: способами контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в спортивную психологию.		
1.1	Предмет, задачи и методы спортивной психологии /Лек/	2	5
1.2	История и основные направления развития спортивной психологии /Пр/	2	5
1.3	Работа с первоисточниками. /Ср/	19	5
1.4	Работа с психологическим словарем. /Ср/	10	5
1.5	Выполнение тестовых заданий. /Ср/	10	5
1.6	Подготовка теоретических выступлений (доклады). /Ср/	10	5
	Раздел 2. Личность и спорт.		
2.1	Психология личности спортсмена. /Лек/	2	5
2.2	Психологические особенности спортивных коллективов. /Лек/		5
2.3	Мотивация в спорте: виды, факторы, развитие /Пр/	2	5
2.4	Стресс и тревога в спорте: причины, последствия, управление /Пр/	2	5
2.5	Психология спортивной карьеры. /Пр/	2	5
2.6	Работа с психологическим словарем. /Ср/	10	5
2.7	Разбор кейса /Ср/	10	5
2.8	Выполнение тестовых заданий. /Ср/	10	5
2.9	Подготовка теоретических выступлений (доклады). /Ср/	10	5
2.10	Психологи тренера. /Лек/	2	5
	Раздел 3. Психологический контроль и подготовка спортсменов.		
3.1	Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Психологическое сопровождение тренировочного процесса. /Лек/	2	5
3.2	Психологическая поддержка спортсменов в период травм и восстановления /Пр/	2	5
3.3	Работа с психологическим словарем /Ср/	5	5
3.4	Разбор кейса /Ср/	5	5
3.5	Выполнение тестовых заданий. /Ср/	5	5
3.6	Подготовка теоретических выступлений (доклады). /Ср/	5	5
	Раздел 4. Методы психической регуляции.		
4.1	Психогигиена в спорте /Лек/	2	5
4.2	Психологическая помощь в детско – юношеском спорте и в спорте высших достижений. /Пр/	2	5
4.3	Работа с психологическим словарем /Ср/	10	5
4.4	Разбор кейса /Ср/	10	5
4.5	Выполнение тестовых заданий. /Ср/	10	5
4.6	Подготовка теоретических выступлений (доклады). /Ср/	10	5
	Итого:	**180**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта / С. В. Соколовская. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-48245-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/352055
Гареева, А. С. Спортивная психология: курс лекций : учебно-методическое пособие / А. С. Гареева ; составитель А. С. Гареева. — Уфа : БИФК, 2017. — 51 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/283427
Овчаренко, Л. А. Психология спорта в вопросах и ответах : учебное пособие / Л. А. Овчаренко, Н. Б. Савва. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 77 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158136
Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Омск : СибГУФК, 2017. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107590

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространенного ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google
Словари на Академике
ФизкультУРА онлайн справочник

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 315 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 315 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающимся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть.
Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте. В ходе конспектирования надо записывать методические рекомендации лектора, касающиеся изучения тех или иных проблем. Желательно сразу делать заметки по поводу положений лекции, которые обучающийся не понял, а также записывать незнакомые термины и выражения.
Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: - изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающегося к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определённым вопросам,

описание результатов наблюдения и самонаблюдения.
При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.
При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Психология спорта как научная дисциплина.
2. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
3. Когнитивные процессы в спортивной деятельности (ощущения, восприятие, воображение).
4. Когнитивные процессы в спортивной деятельности (внимание, память, мышление).
5. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
6. Проявление свойств темперамента в спортивно-физкультурной деятельности
7. Мотивационная сфера спортсмена.
8. Волевая сфера спортсмена.
9. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой (ранний и дошкольный возраст).
10. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой (младший школьный, подростковый и старший школьный возраст).
11. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой (период взрослости, пожилой и старческий возраст).
12. Психические состояния в тренировочной деятельности.
13. Психические состояния на соревнованиях.
14. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
15. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
16. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
17. Периодизация и виды спортивной карьеры.
18. Кризисы спортивной карьеры.
19. Психологические основы тренерской деятельности.
20. Профессионально важные качества тренера.
21. Стили общения и руководства спортивным коллективом.
22. Спортивная команда: характеристики и стадии развития.
23. Конфликты в спорте.
24. Роли в спортивной команде.
25. Лидеры спортивных коллективов.
26. Понятие психогигиены в спорте.
27. Методы регуляции психических состояний (коррекция динамики усталости, снятие избыточного психического напряжения).
28. Методы регуляции психических состояний (преодоление состояния фрустрации).
29. Методы регуляции психических состояний (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка)
30. Особенности спортивных болельщиков и их мотивация.
31. Различия между болельщиками и их классификация.
32. Причины агрессивного поведения болельщиков.
33. Особенности спортивных фанатов и их классификация.
34. Управление толпой болельщиков и фанатов.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Что такое психология спорта?

a) Раздел психологии, изучающий поведение спортсменов и команд.
b) Раздел физиологии, изучающий влияние спорта на психику.
c) Раздел медицины, изучающий спортивные травмы.
d) Раздел педагогики, изучающий методы обучения спортивным навыкам.

Какова основная цель психологии спорта?

a) Улучшение физической подготовки спортсменов.
b) Оптимизация психологического состояния для достижения высоких результатов.
c) Профилактика спортивных травм.
d) Популяризация спорта среди населения.

Какой из перечисленных факторов НЕ относится к психологическим факторам в спорте?

a) Мотивация.
b) Тревожность.

c) Генетика.
d) Концентрация внимания.

Что такое внутренняя мотивация?

a) Мотивация, основанная на внешних наградах и поощрениях.
b) Мотивация, основанная на удовольствии от самого процесса деятельности.
c) Мотивация, основанная на избегании наказания.
d) Мотивация, основанная на желании превзойти других.

Какой тип мотивации считается наиболее эффективным для достижения долгосрочных спортивных целей?

a) Внешняя мотивация.
b) Внутренняя мотивация.
c) Мотивация избегания.
d) Все типы мотивации одинаково эффективны.

Что такое спортивная тревожность?

a) Эмоциональное состояние, характеризующееся спокойствием и уверенностью.
b) Эмоциональное состояние, характеризующееся страхом и беспокойством, связанным со спортивной деятельностью.
c) Физическое состояние, характеризующееся повышенным мышечным тонусом.
d) Когнитивное состояние, характеризующееся повышенной концентрацией внимания.

Какой из перечисленных методов НЕ является эффективным для снижения спортивной тревожности?

a) Визуализация.
b) Дыхательные упражнения.
c) Негативные self-talk.
d) Мышечная релаксация.

Что такое концентрация внимания?

a) Способность переключаться между разными задачами.
b) Способность удерживать внимание на определенном объекте или задаче в течение длительного времени.
c) Способность быстро реагировать на изменения в окружающей среде.
d) Способность запоминать большое количество информации.

Какой тип концентрации внимания наиболее важен в спорте?

a) Избирательная концентрация внимания.
b) Разделенная концентрация внимания.
c) Устойчивая концентрация внимания.
d) Все типы концентрации внимания одинаково важны.

Что такое спортивный климат в команде?

a) Атмосферные условия на спортивной площадке.
b) Социально-психологическая атмосфера в команде.
c) Физическое состояние спортсменов в команде.
d) Тактика и стратегия команды.

Какой стиль руководства тренера считается наиболее эффективным для развития командного духа?

a) Авторитарный.
b) Демократический.
c) Либеральный.
d) Все стили руководства одинаково эффективны.

Что такое визуализация в спорте?

a) Создание мысленного образа желаемого результата.
b) Просмотр видеозаписей соревнований.
c) Анализ статистических данных.

d) Разработка стратегии игры.

Какова цель саморегуляции в спорте?

a) Улучшение физической формы.
b) Контроль над своими эмоциями и поведением.
c) Улучшение коммуникации с тренером.
d) Достижение более высоких спортивных результатов.

Что в первую очередь определяет спортивный климат в команде?

a) Материальная база спортивного сооружения.
b) Взаимоотношения между спортсменами, тренерами и другими членами команды.
c) Уровень физической подготовки спортсменов.
d) История побед и поражений команды.

Что из перечисленного не является важным элементом психологической подготовки спортсмена?

a) Развитие навыков концентрации внимания.
b) Управление стрессом и тревогой.
c) Игнорирование эмоционального состояния.
d) Постановка целей и планирование.

Какая психологическая проблема чаще всего встречается у спортсменов после получения травмы?

a) Депрессия.
b) Анорексия.
c) Гиперактивность.
d) Обсессивно-компульсивное расстройство.

Какой тип мотивации считается самым устойчивым и приводит к долгосрочным результатам в спорте?

a) Внешняя мотивация (награды, признание).
b) Внутренняя мотивация (удовольствие от процесса деятельности).
c) Мотивация достижения (желание превзойти других).
d) Мотивация избегания (страх неудачи).

Кто из перечисленных людей является известным спортивным психологом?

a) Иван Павлов.
b) Б.Ф. Скиннер.
c) Юджин Гендлин.
d) Райнер Мартенс.

Какова роль психолога в спортивной команде?

a) Только физическая подготовка спортсменов.
b) Только лечение спортивных травм.
c) Работа над психологической устойчивостью спортсменов, улучшение командного взаимодействия и помощь в решении личных проблем.
d) Только разработка тактики игры

Применение каких методов исследования наиболее характерно для психологии спорта?

a) Только лабораторные эксперименты.
b) Только клиническое обследование.
c) Наблюдения, опросы, тесты и эксперименты.
d) Только математическое моделирование.

Опишите роль мотивации в достижении спортивных результатов. Приведите примеры различных типов мотивации.
Какие стратегии спортсмены могут использовать для управления стрессом и тревогой перед соревнованиями?
Как спортивный психолог может помочь спортсмену справиться с последствиями травмы?
Объясните взаимосвязь между уверенностью в себе и спортивными достижениями. Какие факторы влияют на уверенность в себе у спортсменов?

Каковы основные принципы эффективного общения между тренером и спортсменом?
Как командный дух влияет на результаты команды в спорте? Какие стратегии можно использовать для укрепления командного духа?
Объясните, что такое "психологическая подготовка" спортсмена, и какие компоненты она включает.
Какие этические considerations важны для спортивного психолога в его работе со спортсменами?
Какие современные направления и новые технологии используются в психологии спорта?
В чем разница между индивидуальной и командной психологической подготовкой, и какие специфические методы используются в каждом случае?

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет включает в себя два теоретических вопроса

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«отлично»
(«компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо»
(«компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«удовлетворительно»
(«компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно»
(«компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.19 Психология спорта
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.20 Анатомия человека

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 123
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	123	123	123	123
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Граневский Владимир Викторович

Рабочая программа дисциплины
Анатомия человека

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Создание у студентов целостного представления о единстве строения и функции живого организма в процессе его жизнедеятельности.
2. Подготовка выпускника к педагогической деятельности для решения задач освоения человеком разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.
3. Подготовке выпускника к тренерской деятельности в избранном виде спорта.
4. Подготовке выпускника к решению научно-исследовательских задач по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Социально-биологическая сущность человека позволяет рассматривать его с позиций общебиологических закономерностей, присущих всем живым организмам, и с учетом конкретных социальных условий его функционирования, в том числе и при активной и постоянной физической и спортивной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Способствовать формированию у студентов диалектико-материалистического мировоззрения.
2. Расширить общебиологическую, теоретическую и методическую подготовку студентов.
3. Дать глубокие знания строения организма человека на всех уровнях его организации.
4. Ознакомить с основами возрастной, конституциональной и спортивной морфологией, а также с основами полового диморфизма.
5. Привить навыки использования метода анатомического анализа положений и движений тела спортсмена и методов морфологического исследования.
6. Подготовить студентов к освоению таких дисциплин как физиология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина, лечебная физическая культура, спортивный массаж и других дисциплин.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Туризм и методика преподавания
2	Теория и методика обучения предмету физическая культура
3	Психология спорта
4	Физиология человека
5	Физиология физической культуры и спорта
6	Планирование подготовки спортсмена
7	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
8	Производственная практика (тренерская)
9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
10	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Анатомия органов систем исполнения движений человека.		
1.1		2	2

	Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии. Кости черепа, туловища, верхних и нижних конечностей. /Лек/		
1.2	Кости черепа, кости туловища, кости верхних и нижних конечностей /Лаб/	2	2
1.3	Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии /Ср/	8	2
1.4	Остеология Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения. Адаптация костей к физическим нагрузкам /Ср/	8	2
1.5	Кости черепа, кости туловища, кости верхних и нижних конечностей. /Ср/	8	2
1.6	Артрология Теоретическая анатомия соединений костей. Возрастные изменения. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам /Ср/	6	2
1.7	Соединения костей черепа Соединение костей туловища /Ср/	6	2
1.8	Соединения костей верхней конечности, нижних конечностей /Ср/	6	2
1.9	Миология Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Адаптация мышц к физическим нагрузкам /Ср/	6	2
1.10	Мышцы головы и шеи. Мышцы туловища Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности. /Ср/	6	2
	Раздел 2. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека.		
2.1	Теоретическая анатомия внутренних органов Пищеварительная система а) пищеварительный тракт б) железы пищеварительной системы и брюшина /Лек/	2	2
2.2	Пищеварительная система а) пищеварительный тракт б) железы пищеварительной системы и брюшина /Лаб/	2	2
2.3	Теоретическая анатомия внутренних органов /Ср/	6	2
2.4	Пищеварительная система а) пищеварительный тракт б) железы пищеварительной системы и брюшина /Ср/	6	2
2.5	Теоретическая анатомия дыхательной системы /Ср/	6	2
2.6	Теоретическая анатомия органов выделения /Ср/	6	2
2.7	Теоретическая анатомия сердечно-сосудистой системы Строение сердца Сосуды большого круга кровообращения а) аорта, артерии, капилляры б) вены /Ср/	6	2
2.8	Теоретическая анатомия лимфатической системы. /Ср/	6	2
2.9	Органы кроветворения и иммуногенеза. /Ср/	6	2
	Раздел 3. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека.		
3.1	Теоретическая анатомия ЦНС. Центральная нервная система (ЦНС) а) спинной мозг б) головной мозг, ствол мозга в) конечный мозг /Лаб/	2	2
3.2	Теоретическая анатомия периферической и вегетативной нервной системы	2	2

	а) нервы головного мозга (черепные нервы) б) спинномозговые нервы /Лаб/		
3.3	Анализаторы. Органы чувств. Анатомия органов зрения. /Ср/	8	2
3.4	Теоретическая анатомия эндокринной системы /Ср/	7	2
3.5	Теоретическая анатомия ЦНС. Центральная нервная система (ЦНС) а) спинной мозг б) головной мозг, ствол мозга в) конечный мозг /Ср/	6	2
3.6	Анализаторы. Органы чувств. Анатомия органов зрения, слуха, обоняния. /Ср/	6	2
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Адельшина, Г. А. Избранные лекции по анатомии человека : учебное пособие / Г. А. Адельшина, Е. С. Рудаскова. — Волгоград : ВГАФК, 2023. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/322949 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Анатомия человека : руководство / составители Е. С. Волкова, Е. П. Сальникова. — Уфа : БИФК, 2020 — Часть 1 : Анатомия органов систем исполнения движений человека — 2020. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173551 (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Лаврова, Н. Ю. Анатомия внутренних органов : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Лаврова. — Чайковский : ЧГАФКиС, 2019. — 50 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/152711 (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Адельшина, Г. А. Избранные лекции по анатомии человека : учебное пособие / Г. А. Адельшина, Е. С. Рудаскова. — Волгоград : ВГАФК, 2023. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/322949 (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Балуева, В. А. Анатомия в тестах, схемах, рисунках : учебное пособие / В. А. Балуева, И. И. Полеткина. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 116 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158049 (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 317 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 317 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Студенты в процессе изучения дисциплины «Анатомия человека» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В диалектическом аспекте рассматриваются такие вопросы как развитие и становление организма человека, влияние биологических и социальных факторов на рост и развитие человека, взаимоотношение структуры и функции, взаимосвязь организма с внешней средой. Большое внимание уделяется глубокому и всестороннему изучению двигательного аппарата. Активный двигательный аппарат – мышцы изучаются главным образом по функциональному принципу соответственно тем движением, в которых они принимают участие. Органы пищеварения, дыхания, выделения, сосудистая и нервная системы рассматриваются как системы обеспечения двигательной деятельности человека и системы ее управления. На лекционных занятиях уделяется внимание пониманию соподчиненности и

функциональной согласованности систем и аппаратов органов в организме человека при выполнении как простых, так и сложных движений.
Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.
Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.
При подготовке к лабораторным занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.
Изучение дисциплины «Анатомия человека» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Анатомия как наука. Связь с другими науками, методы анатомии.
2. Организм и его составные элементы.
3. Опорно-двигательный аппарат. Понятие о скелете, функции скелета, его классификация.
4. Кость как орган.
5. Рост кости. Химические и физические свойства.
6. Классификация костей.
7. Функции и характеристика позвоночного столба.
8. Характеристика и строение позвонка.
9. Характеристика и строение шейного отдела.
10. Характеристика и строение грудного отдела.
11. Характеристика и строение поясничного отдела.
12. Характеристика и строение копчикового отдела.
13. Характеристика и строение грудины.
14. Характеристика, строение и классификация ребер.
15. Характеристика и строение тазовых костей.
16. Характеристика и строение костей верхней конечности.
17. Характеристика и строение костей нижней конечности.
18. Классификация суставов по числу суставных поверхностей.
19. Классификация суставов по числу осей.
20. Классификация суставов по форме.
21. Классификация суставов и факторы, обуславливающие подвижность.
22. Соединение костей черепа.
23. Соединение костей туловища.
24. Соединение костей верхней конечности.
25. Соединение костей нижней конечности.
26. Характеристика прерывных соединений или суставов.
27. Характеристика полусуставов.
28. Характеристика непрерывных суставов.
29. Анатомические элементы суставов.
30. Вспомогательные образования сустава.
31. Анатомическое строение мышц.
32. Классификация мышц.
33. Вспомогательный аппарат мышц.
34. Элементы биомеханики мышц.
35. Анатомическое строение мышц головы и шеи.
36. Анатомическое строение мышц туловища.
37. Анатомическое строение мышц спины.
38. Анатомическое строение мышц груди.
39. Диафрагма. Функции и анатомическое строение.
40. Анатомическое строение мышц живота.
41. Паховый канал. Функции и анатомическое строение.
42. Анатомическое строение мышц верхней конечности.
43. Анатомическое строение мышц таза.
44. Анатомическое строение мышц бедра.
45. Анатомическое строение мышц голени и стопы.
46. Анатомические основы учения о конституции и пропорциях тела человека.
47. Функции и строение переднего отдела пищеварительной системы.
48. Функции и строение среднего отдела пищеварительной системы.
49. Функции и строение заднего отдела пищеварительной системы.
50. Характеристика и функции желез пищеварительной системы. Строение печени.
51. Характеристика и функции желез пищеварительной системы. Строение поджелудочной железы.
52. Дыхательная система. Строение воздухоносных путей (полость носа, глотка, гортань).
53. Дыхательная система. Строение воздухоносных путей (трахея, бронхи).
54. Характеристика и функции дыхательной системы. Строение легких.
55. Характеристика и значение мочевых органов. Функции и строение почек.
56. Мочевые органы. Строение и функции мочевого пузыря.
57. Функции и характеристика эндокринных желез. Анатомическое строение гипофиза.
58. Функции и характеристика эндокринных желез. Анатомическое строение щитовидной железы.
59. Функции и характеристика эндокринных желез. Анатомическое строение надпочечной железы.
60. Понятие о кровеносной системе. Строение кровеносных сосудов. Общие принципы кровоснабжения органов.

61. Понятие о кровеносной системе. Строение сердца.
62. Значение лимфатической системы. Строение лимфатических узлов.
63. Функции лимфатической системы. Строение и классификация лимфатических узлов.
64. Значение, особенность и закономерность органов кроветворения и иммунной системы.
65. Топография, строение и функциональное значение костного мозга.
66. Топография, строение и функциональное значение вилочковой железы.
67. Топография, строение и функциональное значение периферических органов кроветворения и иммунной системы.
68. Понятие о центральной нервной системе. Строение спинного мозга.
69. Понятие о центральной нервной системе. Строение головного мозга.
70. Понятие о вегетативной нервной системе.
71. Значение и функции органов чувств. Строение органа обоняния.
72. Значение и функции органов чувств. Строение органа зрения.
73. Значение и функции органов чувств. Строение органа вкуса.
74. Значение и функции органов чувств. Строение преддверно-улиткового органа.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что изучает анатомия как наука?
А) Строение живых существ.
Б) Строение органов и систем организма человека.
В) Строение человеческого тела и его взаимосвязь с другими биологическими науками.

2. Как называется основной элемент организма человека?
А) Клетка.
Б) Органы.
В) Организм, состоящий из клеток, тканей, органов и систем.

3. Какую функцию выполняет скелет человека?
А) Защищает внутренние органы.
Б) Участвует в движении тела.
В) Выполняет защитные, поддерживающие функции и участвует в кроветворении.

4. Какая характеристика относится к кости как органу?
А) Кость состоит только из соединительных тканей.
Б) Кость состоит из костной ткани, сосудов и нервов.
В) Кость является органом, состоящим из костной ткани, сосудов, нервов и выполняющим важные функции.

5. Как происходят изменения в процессе роста кости?
А) Кости увеличиваются в длину за счет роста хрящевой ткани.
Б) Кости растут за счет клеток, вырабатывающих минералы.
В) Рост кости происходит за счет активного деления клеток и кальцификации хрящевой ткани.

6. Как классифицируются кости?
А) По форме.
Б) По функции.
В) По форме, структуре и функциональному назначению.

7. Какова основная функция позвоночного столба?
А) Поддержка тела.
Б) Защита спинного мозга.
В) Позвоночный столб выполняет функцию поддержания осанки, защиты спинного мозга и обеспечения движения.

8. Какие части включаются в состав позвонка?
А) Тело, отростки, дуга.
Б) Тело, дуга, суставные отростки, шейка.
В) Тело, дуга, остистые и суставные отростки, межпозвоночные диски.

9. Какое строение характерно для шейного отдела позвоночника?
А) Шейный отдел состоит из пяти позвонков.
Б) Шейный отдел состоит из семи позвонков и имеет высокую подвижность.
В) Шейный отдел состоит из семи позвонков, которые обеспечивают гибкость и подвижность головы и шеи.

10. Каково строение грудного отдела позвоночника?
А) Грудной отдел состоит из 12 позвонков.
Б) Грудной отдел включает 12 позвонков, которые соединяются с ребрами.
В) Грудной отдел состоит из 12 позвонков и обеспечивает стабильность и защиту грудной клетки.

11. Какие особенности имеет поясничный отдел позвоночника?
А) Поясничный отдел состоит из 5 позвонков и предоставляет наибольшую подвижность.
Б) Поясничный отдел состоит из 5 крупных позвонков, предназначенных для поддержания веса тела.
В) Поясничный отдел состоит из 5 крупных позвонков и обладает высокой прочностью для поддержания тела в вертикальном положении.

12. Какова характеристика копчикового отдела позвоночника?
А) Состоит из 4-5 позвонков.
Б) Копчиковый отдел состоит из 3-5 слияных позвонков, образующих копчик.
В) Копчиковый отдел состоит из 3-5 слияных позвонков и является рудиментарной частью позвоночника.

13 Каково строение грудины?
А) Грудина состоит из трёх частей: ручки, тела и мечевидного отростка.
Б) Грудина состоит из двух частей: верхней и нижней.
В) Грудина состоит из трёх частей: ручки, тела и мечевидного отростка, соединённых с ребрами.

14. Как классифицируются ребра?
А) Ребра классифицируются на истинные, ложные и колеблющиеся в зависимости от их соединения с грудиной.
Б) По месту соединения с грудиной.
В) По форме и функции.

15. Каково строение тазовых костей?
А) Таз состоит из трёх частей: подвздошной, лобковой и седалищной.
Б) Тазовые кости включают подвздошные, лобковые и седалищные кости, которые соединяются и образуют тазовую кость.
В) Таз состоит из двух костей, соединённых между собой.

16. Какие кости образуют верхнюю конечность?
А) Кости плеча, предплечья, кисти, включая ключицу и лопатку.
Б) Плечевая и лучевая кости.
В)Кости плеча, предплечья и кисти.

17. Каковы особенности костей нижней конечности?
А) Кости нижней конечности включают бедро, голень и стопу.
Б) Нижняя конечность состоит из бедра, голени, стопы и тазовых костей.
В) Кости нижней конечности включают бедро, голень, стопу и костные образования таза.

18. Как классифицируются суставы по числу суставных поверхностей?
А) Простые и сложные.
Б) Одиночные и многоповерхностные.
В) Суставы классифицируются на простые, сложные, комбинированные в зависимости от числа суставных поверхностей.

19. Как классифицируются суставы по числу осей?
А) Одноосные и многоосные.
Б) Суставы, имеющие одну или несколько осей движения.
В) Суставы классифицируются по числу осей на одноосные, двуосные и многоосные.

20. Как классифицируются суставы по форме?
А) Суставы классифицируются по форме на шаровидные, плоские, цилиндрические и другие.
Б) По форме на шаровидные, седловидные и другие.
В) Округлые и плоские.

21. Каковы факторы, обуславливающие подвижность суставов?
А) Строение суставных поверхностей и связок.
Б) Степень износа хрящевой ткани и окружающих структур.
В) Подвижность суставов зависит от строения суставных поверхностей, связок, капсулы и возраста человека.

22. Как происходит соединение костей черепа?

А) Кости черепа соединяются при помощи швов.
Б) Кости черепа соединяются между собой швами, что даёт черепу прочность и гибкость.
В) Череп состоит из отдельных костей, соединённых швами и хрящами.

23. Как соединяются кости туловища?
А) Кости туловища соединяются с помощью суставов и хрящей, образуя крепкие связи.
Б) Кости туловища соединяются с помощью костных швов.
В) Кости туловища соединяются через суставы и связки.

15. Что относится к периферическим органам иммунной системы?
А)Селезёнка, лимфатические узлы и лимфоидные образования.
Б) Поджелудочная железа.
В) Гипофиз.

16. Какова функция селезёнки?
А) Образование желчи.
Б)Фильтрация крови и участие в иммунных реакциях организма.
В) Газообмен.

17. Где располагается селезёнка?
А) В малом тазу.
Б) В правом подреберье.
В) В левом подреберье брюшной полости под диафрагмой.

26. Каковы особенности прерывных соединений или суставов?
А) Прерывные соединения обеспечивают подвижность костей за счет хрящей, суставной капсулы и суставной жидкости.
Б) Суставы обеспечивают движение благодаря наличию жидкости и капсулы.
В) Суставы состоят из хрящевых и костных элементов.

27. Каковы характеристики полусуставов?
А) Полусуставы имеют частичную подвижность.
Б) Полусуставы соединяют кости с минимальной подвижностью.
В) Полусуставы характеризуются частичной подвижностью, ограниченной определёнными связками или тканями.

28. Что такое непрерывные суставы?
А) Связанные плотной тканью или хрящом, допускающие мало или совсем не допускающие движения.
Б) Подвижные капсульные.
В)Иммобилизованные швы.

29. Что такое анатомические элементы сустава?
А) Только кости и связки.
Б) Суставной хрящ, капсула, связки и синовиальная жидкость внутри капсулы.
В) Только хрящ и мышцы.

30. Что относится к вспомогательным образованиям сустава?
А) Только сухожилия.
Б) Сухожилия, бурсы, мениски и связочные тяжи для поддержки движений.
В) Только мышцы сустава.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

– оценка отлично выставляется если студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;
– оценка хорошо выставляется если студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;
– оценка удовлетворительно выставляется если заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного

материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;
– оценка неудовлетворительно выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. С учетом изложенных критериев и специфики конкретных дисциплин устанавливаются требования к оценке знаний на экзаменах и дифференцированных зачетах по дисциплинам, освоение которых связано преимущественно с формированием практических умений, навыков и профессионального мастерства.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.20 Анатомия человека
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры _____ (личная подпись) Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.21 Физиология человека

Закреплена за кафедрой **Биологии и экологии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 94
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины
Физиология человека

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Биологии и экологии

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование современных представлений о морфофункциональных особенностях центральной нервной системы; изучение нейрофизиологических механизмов психики и поведения, базирующихся на принципе рефлекторного отражения мира; формирование современных представлений об общих механизмах регуляции вегетативных функций: регуляции клеточного состава крови, дыхания, кровообращения, пищеварительных процессов и выделения; о биологической роли гормонов, секретируемых различными эндокринными железами, их химическом строении, механизмах их действия, роли в регуляции отдельных вегетативных функций.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. дать представления о принципах функционирования мозга, о морфофункциональной организации старой, древней и новой коры;
2. ознакомить обучающихся с основными принципами организации сенсорных и моторных функций;
3. сформировать комплексное представление о принципах гуморальной регуляции физиологических функций организма; о принципах регуляции обмена веществ и эндокринных механизмах при адаптации организма к спортивным тренировкам;
4. сформировать представление об основных принципах регуляторных механизмов базисных функций по поддержанию гомеостаза во внутренней среде организма.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Художественная гимнастика и методика преподавания.
2	Анатомия человека
3	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Туризм и методика преподавания
2	Теория и методика обучения предмету физическая культура
3	Психология спорта
4	Планирование подготовки спортсмена
5	Производственная практика (тренерская)
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Организм как самоорганизующаяся система. Гомеостаз.		
1.1	Общие закономерности физиологии и ее основные понятия /Лек/	2	3
1.2	Динамическое равновесие на мембране /Ср/	2	3
1.3	Равновесный потенциал на клеточной мембране /Ср/	2	3
1.4	Различие концентрации ионов по обе стороны от мембраны (внутри клетки и снаружи) в нервных и мышечных клетках. /Ср/	2	3

	Раздел 2. Физиология центральной нервной системы		
2.1	Динамические показатели нервных процессов. Теппинг-тест /Лаб/	2	3
2.2	Исследование рефлекторных реакций человека. Коленный рефлекс /Лаб/	2	3
2.3	Поперечно-полосатая и гладкая мускулатура /Ср/	2	3
2.4	Нарушения в двигательной (моторной) единице. Разрушение тела клетки или аксона, миастения, миотония, контрактура /Ср/	2	3
2.5	Рефлекс ходьбы /Ср/	2	3
	Раздел 3. Физиология двигательного аппарата		
3.1	Нервно-мышечный аппарат /Лек/	2	3
3.2	Тестирование функциональной способности системы дыхания /Лаб/	2	3
3.3	Использование анаболических гормонов экзогенного происхождения для наращивания мышечной массы. /Ср/	2	3
3.4	Роль соматотропина и пролактина для физического развития. Функции желез внутренней секреции /Ср/	4	3
3.5	Гемопоэз у детей и взрослых. У жителей горной местности. Роль атомов железа и витамина В12 в регуляции кроветворения /Ср/	8	3
3.6	Старение и естественное разрушение эритроцитов. Продолжительность жизни форменных элементов крови /Ср/	10	3
3.7	Баланс газов в крови, его регулирование /Ср/	10	3
3.8	Роль почек в регулировании нейтральности крови /Ср/	10	3
3.9	Регулирование сердечно-сосудистой деятельности в ходе реакции «борьбы или бегства» на фоне физической нагрузки /Ср/	10	3
3.10	Аритмии. Блокировании проведения, блокирование атриовентрикулярное (предсердно-желудочковое). /Ср/	10	3
	Раздел 4. Физиология периферической нервной системы		
4.1	Физиология периферической нервной системы. /Ср/	2	3
	Раздел 5. Физиология анализаторов		
5.1	Физиология анализаторов /Ср/	2	3
	Раздел 6. Учение о высшей нервной деятельности.		
6.1	Учение о высшей нервной деятельности. /Ср/	2	3
	Раздел 7. Физиология эндокринной системы.		
7.1	Физиология эндокринной системы. /Ср/	2	3
	Раздел 8. Физиология системы крови.		
8.1	Физиология системы крови /Ср/	2	3
	Раздел 9. Физиология системы кровообращения		
9.1	Физиология системы кровообращения /Ср/	2	3
	Раздел 10. Состав, свойства и значение лимфы.		
10.1	Состав, свойства и значение лимфы /Ср/	1	3
	Раздел 11. Физиология системы дыхания		
11.1	Физиология системы дыхания /Ср/	2	3
	Раздел 12. Физиология системы пищеварения		
12.1	Физиология системы пищеварения /Ср/	1	3
	Раздел 13. Обмен веществ и энергии.		
13.1	Обмен веществ и энергии /Ср/	1	3
	Раздел 14. Адаптация. Физиология адаптации к физической работе		
14.1	Адаптация. Физиология адаптации к физической работе /Ср/	1	3
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Физиология человека : учебник для вузов / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников, Ю. А. Щедрина [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 232 с. — ISBN 978-5-507-52460-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/488123 (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Сентябрев, Н. Н. Физиология человека : учебник / Н. Н. Сентябрев, А. Г. Камчатников, И. Н. Солопов. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 298 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/464435 (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Демина, Т. В. Физиология человека : учебное пособие / Т. В. Демина, Л. В. Кочнева, Н. А. Тетерев ; под редакцией Т. В. Деминой. — Екатеринбург : УГГУ, 2023. — 147 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/453512 (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Веденева, А. А. Физиология человека : методические рекомендации / А. А. Веденева. — Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2019. — 54 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/162835 (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Чинкин, А. С. Физиология человека : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2017. — 271 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154946 (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией,. комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы, лабораторных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1 - 306 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, доска меловая
2	К.2 - 125 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по физиологии человека. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем студентам; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия

с изученным раньше материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Предмет физиологии, ее связь с другими науками и значение для физической культуры и спорта
2. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей
3. Нервная и гуморальная регуляция функций
4. Рефлекторный механизм деятельности нервной системы
5. Гомеостаз.
6. Раздражение. Возбуждение. Мембранный потенциал покоя.
7. Потенциал действия. Законы раздражения. Распространение потенциала действия. Типы нервных волокон. Аксонный транспорт.
8. Синаптическая передача. Нейротрансмиттерные вещества и системы центральной регуляции.
9. Рефлекторная дуга. Проводящие пути. Торможение.
10. Продолговатый мозг. Средний мозг. Мозжечок. Их роль в регуляции двигательной активности.
11. Функциональная взаимосвязь структур головного мозга в процессе регуляции двигательной активности.
12. Кора больших полушарий. Роль моторной зоны коры в регуляции двигательной активности. Интегративная деятельность коры больших полушарий.
13. Состав, объем и функции крови
14. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов.
15. Регуляция системы крови.
16. Движение крови по сосудам (гемодинамка).
17. Дыхательный объем, резервный объем вдоха и выдоха и остаточный объем.
18. Обмен газов в легких и их перенос кровью.
19. Свертывание крови (гемостаз). Группы крови. Резус-фактор. Функционирование иммунной системы организма.
20. Функции сердца. Сократимость миокарда. Сердечный цикл..
21. Функциональная роль гипоталамо-гипофизарной системы. Сопряжение нервной и гуморальной систем регуляции. Нейросекреция.
22.Значимость адренокортикотропного гормона (АКТГ) для мобилизации резервов организма при действии на него экстремальных факторов.
23. Роль соматотропина и пролактина для физического развития.
24. Функции желез внутренней секреции.
25. Электрокардиография. Регуляция работы сердца в разных условиях внешней среды

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что является предметом физиологии человека?
А) Строение органов и тканей
Б) Функции организма и механизмы их регуляции
В) Происхождение человека
Г) Биохимический состав клетки

2. К основным функциональным характеристикам возбудимых тканей относится:
А) Метаболизм
Б) Секреция
В) Возбудимость и проводимость
Г) Регенерация

3. Нервная регуляция отличается от гуморальной тем, что:
А) Осуществляется гормонами
Б) Более медленная и длительная
В) Более быстрая и точная
Г) Не имеет обратной связи

4. Основным структурно-функциональным элементом деятельности нервной системы является:
А) Нейрон
Б) Синапс
В) Рефлекс
Г) Рефлекторная дуга

5. Гомеостаз — это:
А) Приспособление к нагрузкам
Б) Поддержание относительного постоянства внутренней среды

В) Обмен веществ
Г) Форма нервной деятельности

6. Мембранный потенциал покоя возникает вследствие:
А) Равномерного распределения ионов
Б) Работы ионных насосов и проницаемости мембраны
В) Действия гормонов
Г) Механического раздражения

7. Потенциал действия характеризуется:
А) Постепенным нарастанием
Б) Законом «всё или ничего»
В) Локальным распространением
Г) Зависимостью от силы раздражения

8. Основным механизмом передачи сигнала в химическом синапсе является:
А) Электрический ток
Б) Механическое воздействие
В) Выделение нейромедиатора
Г) Изменение температуры

9. Торможение в центральной нервной системе необходимо для:
А) Усиления возбуждения
Б) Координации и точности движений
В) Повышения утомления
Г) Ускорения рефлексов

10. Какой отдел головного мозга играет ведущую роль в координации движений и поддержании равновесия?
А) Продолговатый мозг
Б) Средний мозг
В) Мозжечок
Г) Гипоталамус

11. Моторная зона коры больших полушарий отвечает за:
А) Анализ чувствительных сигналов
Б) Регуляцию дыхания
В) Произвольные движения
Г) Вегетативные реакции

12. Основная функция эритроцитов:
А) Иммунная защита
Б) Свертывание крови
В) Перенос кислорода и углекислого газа
Г) Регуляция давления

13. Гемодинамика изучает:
А) Состав крови
Б) Движение крови по сосудам
В) Процессы дыхания
Г) Сокращения сердца

14. Газообмен в лёгких осуществляется путем:
А) Активного транспорта
Б) Осмоса
В) Диффузии
Г) Фильтрации

15. Гипоталамо-гипофизарная система обеспечивает:
А) Только нервную регуляцию
Б) Только гуморальную регуляцию
В) Связь нервной и эндокринной регуляции
Г) Регуляцию дыхания

16. Какие клетки крови участвуют в иммунной защите организма?

А) Эритроциты
Б) Тромбоциты
В) Лейкоциты
Г) Плазмоциты

17. Тромбоциты выполняют основную функцию:
А) Переноса газов
Б) Иммунной защиты
В) Свертывания крови
Г) Регуляции осмотического давления

18. Регуляция системы крови осуществляется преимущественно:
А) Только нервной системой
Б) Только гуморальными механизмами
В) Нервно-гуморальными механизмами
Г) Механическим путем

19. Свертывание крови (гемостаз) необходимо для:
А) Переноса кислорода
Б) Поддержания давления
В) Предотвращения кровопотери
Г) Иммунной защиты

20. Резус-фактор определяется наличием или отсутствием:
А) Антител в плазме
Б) Антигена D на эритроцитах
В) Гемоглобина
Г) Лейкоцитов

21. Дыхательный объем — это:
А) Максимальный объем воздуха после глубокого вдоха
Б) Объем воздуха при спокойном дыхании
В) Объем воздуха после максимального выдоха
Г) Остаточный объем воздуха

22. Остаточный объем лёгких — это:
А) Объем воздуха при спокойном дыхании
Б) Объем воздуха, остающийся после максимального выдоха
В) Резерв вдоха
Г) Жизненная ёмкость лёгких

23. Перенос кислорода кровью осуществляется главным образом:
А) В растворённом виде
Б) В виде оксигемоглобина
В) В виде карбгемоглобина
Г) В составе плазмы

24. Основная функция сердца заключается в:
А) Синтезе гормонов
Б) Регуляции дыхания
В) Насосной функции
Г) Иммунной защите

25. Сердечный цикл включает:
А) Только систолу
Б) Только диастолу
В) Систолу и диастолу
Г) Период покоя

26. Сократимость миокарда — это способность сердца:
А) Проводить возбуждение
Б) Автоматически генерировать импульсы
В) Сокращаться в ответ на раздражение
Г) Регулировать давление

27. Электрокардиография позволяет оценить:
А) Газообмен в лёгких
Б) Электрическую активность сердца
В) Объём циркулирующей крови
Г) Сократимость скелетных мышц

28. Работа сердца при физической нагрузке:
А) Замедляется
Б) Не изменяется
В) Усиливается
Г) Полностью прекращается

29. Адренокортикотропный гормон (АКТГ) способствует:
А) Снижению стресс-реакции
Б) Мобилизации резервов организма
В) Торможению обмена веществ
Г) Росту костей

30. Соматотропный гормон оказывает основное влияние на:
А) Иммунитет
Б) Рост и физическое развитие
В) Водный обмен
Г) Свертывание крови

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «Отлично»/ зачтено – выставляется, если раскрыты все заданные вопросы.
Оценка «Хорошо»/ зачтено - выставляется, если раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.
Оценка «Удовлетворительно»/ зачтено - выставляется, если полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.
Оценка «Неудовлетворительно»/ не зачтено - выставляется, если раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.21 Физиология человека
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры биологии и экологии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой биологии и экологии _____ Трусова Оксана Владимировна
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.22 Физиология физической культуры и спорта

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 18
самостоятельная работа 149
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 13
Виды контроля на курсах:

экзамен 4
зачет 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	8	8
Практические	4	4	6	6	10	10
Итого ауд.	8	8	10	10	18	18
Контактная работа	8	8	10	10	18	18
Сам. работа	60	60	89	89	149	149
Часы на контроль	4	4	9	9	13	13
Итого	72	72	108	108	180	180

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины
Физиология физической культуры и спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

освоения дисциплины являются формирование у студентов систематизированные знания в области изучения влияния физических нагрузок на организм лиц, занимающихся физической культурой и спортом в сочетании с различными факторами окружающей среды.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

знакомство студентов с физиологическими основами адаптации к физическим нагрузкам и резервными возможностями организма, функциональными изменениями и состояниями организма на занятиях физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Художественная гимнастика и методика преподавания.
2	Анатомия человека
3	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Психология спорта
3	Планирование подготовки спортсмена
4	Производственная практика (преддипломная)
5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ПК-3: Способен вести подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

ПК-3.1: Знает: - международные антидопинговые правила и стандарты; - планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий; - методы организации медико-биологического контроля в спорте; - содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта

ПК-3.2: Умеет: - использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся; - оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося

ПК-3.3: Владеет: - методиками проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки; - требованиями составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в дисциплину.		
1.1	Проявление адаптации в спортивной тренировке как одна из форм биологического приспособления организма к условиям среды и развития /Ср/	10	3

	Раздел 2. Общая спортивная физиология		
2.1	Физиология мышечного сокращения и расслабления. /Лек/	2	3
2.2	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. /Лек/	2	4
2.3	Изучение приспособительных реакций организма к тренировочным нагрузкам в состоянии относительного покоя. /Пр/	2	3
2.4	Исследование функционального состояния ССС. /Пр/	2	3
2.5	Резервные возможности организма ДЗ /Ср/	10	3
2.6	Роль темперамента в спортивной деятельности ДЗ /Ср/	6	3
2.7	Значение проблем утомления в спорте. ДЗ /Ср/	10	3
2.8	Переутомление в спортивной деятельности ДЗ /Ср/	12	3
2.9	Восстановительные мероприятия по физической культуре ДЗ. /Ср/	12	3
	Раздел 3. Частная спортивная физиология.		
3.1	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. /Лек/	2	3
3.2	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. /Лек/	2	4
3.3	Исследование изменений в организме при динамической работе субмаксимальной интенсивности. /Пр/	2	4
3.4	Физиолого-генетические особенности спортивного отбора ДЗ /Ср/	12	4
3.5	Критерии и механизмы тренированности. ДЗ. /Ср/	12	4
3.6	Специфичность тренировочных эффектов ДЗ. /Ср/	12	4
3.7	Ловкость – сложный комплекс способностей. /Ср/	10	4
3.8	О взаимодействии двигательных и вегетативных функций при силовых нагрузках ДЗ. /Ср/	13	4
3.9	Особенности спортивной деятельности в условиях пониженной температуры воздуха. ДЗ. /Ср/	12	4
3.10	Особенности спортивной деятельности в условиях повышенной температуры воздуха. ДЗ /Ср/	10	4
3.11	Определение максимального потребления кислорода непрямым методом /Пр/	2	4
3.12	Определение физической работоспособности /Пр/	2	4
	Раздел 4. Возрастная физиология		
4.1	Возрастные особенности физиологических функций и систем. ДЗ /Ср/	4	4
4.2	Физиологическая характеристика систем организма юных спортсменов ДЗ /Ср/	4	4
	Итого:	**180**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1.Физиология физического воспитания и спорта : учебное пособие / И. Х. Вахитов, Р. Х. Равилов, Ч. А. Харисова [и др.]. — Казань : КГАВМ им. Баумана, 2023. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/330548 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.Физиология физического воспитания и спорта. Тестовый контроль знаний : учебно-методическое пособие / составитель Е. В. Волынская. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/111985 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 121 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/176389 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 12-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2025. — 624 с. — ISBN 978-5-6052413-3-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/487112 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5.Апрасюхина, Н. И. Физиология спорта : учебное пособие / Н. И. Апрасюхина. — Новополоцк : ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2024. — 175 с. — ISBN 978-985-531-884-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/450215 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по физиологии физической культуры и спорта.
2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем обучающимся; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре);
3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания обучающихся на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы.
4. Важным этапом самостоятельной подготовки обучающихся является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше материалом.
5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету
1. Физиология физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина.
2. Физиология физической культуры и спорта, ее содержание и задачи.
3. Периоды развития физиологии физического воспитания и спорта.
4. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
5. Одиночное и тетаническое сокращения.
6. Формы тетануса – зубчатый и гладкий.
7. Морфофункциональные основы мышечной силы.
8. Типы мышечных волокон.
9. Режимы работы мышц: изотонический, изометрический, ауксотонический.
10. Изменения функций ЦНС, двигательного аппарата при физических нагрузках.
11. Изменения функций в ССС, в системе крови при физических нагрузках.
12. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.
13. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности.
14. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.
15. Физиологическая характеристика разминки.
16. Период врабатывания.
17. «Мертвая точка» и «Второе дыхание».
18. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
19. Особые состояния организма при ациклическех, статических и упражнениях переменной мощности.
20. Определение и физиологические механизмы развития утомления.
21. Факторы утомления и состояние функций организма.
22. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
23. Общая характеристика процессов восстановления.
24. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
25. Современная классификация физзических упражнений.
26. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
27. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
28. Работа субмаксимальной мощности.
29. Работа большой мощности.
30. Работа умеренной мощности.
31. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
32. физиологические механизмы развития силы.
33. Физиологические механизмы развития быстроты.
34. Физиологические механизмы развития выносливости.
35. Механизмы и закономерности развития ловкости и гибкости.

Вопросы к экзамену
1. Физиология физического воспитания и спорта как учебная и научная дисциплина.
2. Физиология физического воспитания и спорта, ее содержание и задачи.
3. Периоды развития физиологии физического воспитания и спорта.
4. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
5. Одиночное и тетаническое сокращения.
6. Формы тетануса – зубчатый и гладкий.
7. Морфофункциональные основы мышечной силы.
8. Типы мышечных волокон.
9. Режимы работы мышц: изотонический, изометрический, ауксотонический.
10. Изменения функций ЦНС, двигательного аппарата при физических нагрузках.
11. Изменения функций в ССС, в системе крови при физических нагрузках.
12. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.
13. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности.
14. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.
15. Физиологическая характеристика разминки.
16. Период врабатывания.
17. «Мертвая точка» и «Второе дыхание».
18. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
19. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
20. Определение и физиологические механизмы развития утомления.
21. Факторы утомления и состояние функций организма.
22. Пред утомление, хроническое утомление и переутомление.

23. Общая характеристика процессов восстановления.
24. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
25. Современная классификация физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
27. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
28. Работа субмаксимальной мощности.
29. Работа большой мощности.
30. Работа умеренной мощности.
31. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
32. физиологические механизмы развития силы.
33. Физиологические механизмы развития быстроты.
34. Физиологические механизмы развития выносливости.
35. Механизмы и закономерности развития ловкости и гибкости.
36. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.
37. Стадии формирования двигательных навыков.
38. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
39. Физиологические основы состояния тренированности.
40. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.
41. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.
42. Спортивная работоспособность в условиях измененного атмосферного давления.
43. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
44. Физиологические изменения в организме при плавании.
45. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
46. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.
47. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
48. Роль физической культуры в условиях современной жизни.
49. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.
50. Совершенствование центральной регуляции движений у детей среднего и старшего школьного возраста.
51. Развитие физических качеств у детей среднего и старшего школьного возраста.
52. Особенности энергетики мышечной деятельности и реакций вегетативных систем на физические нагрузки у детей среднего и старшего школьного возраста.
53. Влияние спортивной тренировки на развитие функций организма детей среднего и старшего школьного возраста.
54. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
55. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.
56. Влияние занятий физической культуры на физическое функциональное развитие и работоспособность школьников.
57. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, вегетативных и сенсорных систем у людей зрелого и пожилого возраста.
58. Особенности формирования двигательных навыков у людей зрелого возраста.
59. Возрастные изменения физических качеств у людей зрелого и пожилого возраста.
60. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем организма людей зрелого и пожилого возраста.
61. Изменения функций организма женщин в процессе тренировок.
62. Адаптация и ее стадии.
63. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что изучает физиология физического воспитания и спорта?
А) Закономерности психического развития человека
Б) Физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам
В) Биомеханические основы движений
Г) Методы спортивной тренировки

2. Основной задачей физиологии физического воспитания и спорта является:
А) Разработка новых видов спорта
Б) Изучение влияния физических упражнений на функции организма
В) Подготовка спортивных судей
Г) Анализ спортивных достижений

3. Сокращение мышечного волокна обусловлено:
А) Распадом гликогена
Б) Скольжением актиновых и миозиновых нитей
В) Растяжением саркомеров

Г) Увеличением объема мышцы

4. Тетаническое сокращение мышцы возникает при:
А) Однократном раздражении
Б) Редких импульсах
В) Частом ритмическом раздражении
Г) Отсутствии раздражения

5. Гладкий тетанус характеризуется:
А) Четкими фазами сокращения и расслабления
Б) Волнообразным сокращением
В) Слиянием отдельных сокращений
Г) Отсутствием напряжения

6. Какие мышечные волокна обладают наибольшей скоростью сокращения?
А) Медленные окислительные
Б) Промежуточные
В) Быстрые гликолитические
Г) Тонические

7. Изометрический режим работы мышц характеризуется:
А) Изменением длины мышцы без изменения напряжения
Б) Изменением напряжения без изменения длины
В) Одновременным изменением длины и напряжения
Г) Отсутствием мышечной активности

8. Основной реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку является:
А) Снижение ЧСС
Б) Уменьшение минутного объема крови
В) Увеличение сердечного выброса
Г) Снижение артериального давления

9. Предстартовое состояние обусловлено преимущественно:
А) Утомлением
Б) Эмоциональным возбуждением
В) Истощением энергетических ресурсов
Г) Гипоксией

10. Разминка физиологически направлена на:
А) Снижение температуры тела
Б) Ускорение утомления
В) Подготовку функциональных систем к нагрузке
Г) Восстановление после работы

11. «Второе дыхание» связано с:
А) Резким снижением нагрузки
Б) Увеличением потребления кислорода
В) Временным прекращением работы
Г) Истощением энергетических ресурсов

12. Утомление — это:
А) Полная потеря работоспособности
Б) Временное снижение работоспособности
В) Хроническое заболевание
Г) Адаптация к нагрузке

13. Перетренированность характеризуется:
А) Повышением спортивных результатов
Б) Устойчивым улучшением функций организма
В) Нарушением регуляции и снижением работоспособности
Г) Быстрым восстановлением

14. Основным физиологическим механизмом развития выносливости является:
А) Увеличение мышечной массы

Б) Совершенствование аэробных процессов
В) Рост скорости нервных импульсов
Г) Повышение гибкости

15. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам формируется в результате:
А) Однократной нагрузки
Б) Регулярных тренировочных воздействий
В) Пассивного отдыха
Г) Эмоционального напряжения

16. Одиночное мышечное сокращение характеризуется:
А) Слиянием фаз сокращения
Б) Наличием фаз латентного периода, сокращения и расслабления
В) Отсутствием расслабления
Г) Постоянным напряжением

17. Морфофункциональной основой мышечной силы является:
А) Количество митохондрий
Б) Толщина мышечного волокна и число активных двигательных единиц
В) Скорость проведения нервного импульса
Г) Эластичность сухожилий

18. Ауксотонический режим работы мышц предполагает:
А) Постоянную длину мышцы
Б) Постоянное напряжение
В) Одновременное изменение длины и напряжения
Г) Отсутствие внешнего сопротивления

19. При нагрузках постоянной мощности функциональные сдвиги:
А) Непрерывно нарастают
Б) Быстро приводят к утомлению
В) Стабилизируются после периода врабатывания
Г) Не затрагивают сердечно-сосудистую систему

20. «Мёртвая точка» в процессе работы характеризуется:
А) Максимальной работоспособностью
Б) Временным резким снижением работоспособности
В) Полным восстановлением функций
Г) Отсутствием утомления

21. Устойчивое состояние при циклических упражнениях — это:
А) Состояние покоя
Б) Полное утомление
В) Равновесие между потребностью и доставкой кислорода
Г) Максимальное возбуждение ЦНС

22. Основной причиной утомления при мышечной работе является:
А) Только истощение энергетических запасов
Б) Только накопление молочной кислоты
В) Комплекс центральных и периферических факторов
Г) Снижение температуры тела

23. Хроническое утомление развивается при:
А) Однократной нагрузке
Б) Рациональном режиме труда и отдыха
В) Недостаточном восстановлении между нагрузками
Г) Кратковременной работе

24. Восстановительные процессы после нагрузки характеризуются:
А) Линейным характером
Б) Отсутствием фаз
В) Фазностью и неравномерностью
Г) Немедленным завершением

25. Современная классификация физических упражнений основана преимущественно на:
А) Возрасте занимающихся
Б) Биомеханических признаках
В) Характере мышечной деятельности и энергообеспечения
Г) Виде спорта

26. Статические нагрузки в основном вызывают:
А) Резкое увеличение ЧСС
Б) Ухудшение кровоснабжения работающих мышц
В) Повышение вентиляции лёгких
Г) Быстрое восстановление

27. Работа максимальной мощности характеризуется:
А) Длительным выполнением
Б) Преобладанием аэробного энергообеспечения
В) Кратковременностью и анаэробным энергообеспечением
Г) Низким уровнем утомления

28. Работа умеренной мощности в основном обеспечивается:
А) Анаэробно-алактатным механизмом
Б) Анаэробно-гликолитическим механизмом
В) Аэробным механизмом
Г) Креатин фосфатным механизмом

29. Основным физиологическим механизмом развития быстроты является:
А) Увеличение мышечной массы
Б) Повышение подвижности нервных процессов
В) Рост капилляризации мышц
Г) Увеличение МПК

30. Формирование двигательных навыков связано прежде всего с:
А) Ростом мышечной силы
Б) Совершенствованием центральной регуляции движений
В) Увеличением объёма лёгких
Г) Повышением гибкости

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 вопросов: 2 теоретических и 1 практический.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки к зачёту:
Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.
Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагается неудовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

Критерии оценки:
Оценка «Отлично»– выставляется, если раскрыты все вопросы билета.
Оценка «Хорошо» - выставляется, если раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.
Оценка «Удовлетворительно» - выставляется, если полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.
Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется, если раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.22 Физиология физической культуры и спорта
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры _____ (личная подпись) Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.23 Биомеханика

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 87
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	87	87	87	87
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Радионов Сергей Василевич

Рабочая программа дисциплины
Биомеханика

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Биомеханика» являются ознакомить студентов с тем, как осуществляется движение, как оно организуется с позиции теории управления, что нужно сделать, чтобы качественно и количественно измерить характер двигательных действий для достижения необходимых (планируемых, в том числе рекордных) показателей движения.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи дисциплины:
1. Знания биомеханики могут решить следующие профессиональные задачи деятельности: оценить физические возможности человека; оценить физическое состояние индивида и его пригодность к тому или иному виду деятельности при разных характеристиках окружающей среды; оценить эффективность двигательной деятельности при разных характеристиках, условиях окружающей среды; оценить средства тренировки; обучать двигательным действиям; контролировать рациональность техники; разрабатывать средства совершенствования двигательной деятельности;
2. Знания биомеханики необходимы в научно-исследовательской деятельности специалиста по следующим направлениям: анализ техники физических упражнений; моделирование и прогнозирование двигательной деятельности; постановка и совершенствование спортивной техники; основы спортивно-технического мастерства; основы двигательной реабилитации; возрастные и половые особенности движений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
2	Биохимия человека
3	Патриотическое воспитание спортсменов
4	Педагогика спорта
5	Производственная практика (профессионально-ориентированная в СДЮШОР)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-8: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-8.1: Знает: теоретические основы проблемы допинга и работы противодопинговой деятельности

ОПК-8.2: Умеет: проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-8.3: Владеет: способами противодопинговой деятельности в спорте

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

ОПК-11.1: Знает: теоретико-методические основы проведения исследований эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.2: Умеет: проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.3: Владеет: навыками проведения исследований эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ПК-7: Способен планировать, разрабатывать и осуществлять методическое сопровождение тренировочного и соревновательного процесса.

ПК-7.1: Знает: - методику 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; - основы организации работы и методического сопровождения секций, групп физкультурной и спортивной направленности; - методики планирования и организацию проведения физкультурных, спортивно-массовых мероприятий для различных групп населения; - формы и технологии методического обеспечения отборочного, тренировочного и воспитательного процессов спортивной подготовки в физкультурно-спортивной организации

ПК-7.2: Умеет: - разрабатывать методическую документацию по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия в физкультурно-спортивной организации; - оценивать параметры тренировочной и воспитательной работы, выявлять факторы, влияющие на результативность тренировочной и воспитательной работы - Составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения
ПК-7.3: Владеет: - разработкой методической документации по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки; - умениями методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности; - навыками разработкой программ подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - методиками 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;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Общая биомеханика.		
1.1	Введение в биомеханику. Механические свойства костей. /Лек/	2	4
1.2	Предмет и история биомеханики /Ср/	2	4
	Раздел 2. Раздел 2. Дифференцированная биомеханика.		
2.1	Биомеханические характеристики. /Лек/	2	4
2.2	Звенья тела как рычаги и маятники. /Пр/	2	4
2.3	Механизмы устойчивости тела. /Пр/	2	4
2.4	Кинематика движений человека /Ср/	8	4
2.5	Динамика движений человека /Ср/	8	4
2.6	Механическая работа и энергия при движениях человека /Ср/	8	4
2.7	Биомеханика двигательных качеств /Ср/	8	4
2.8	Биомеханические аспекты управления движениями человека /Ср/	8	4
2.9	Дифференциальная биомеханика /Ср/	8	4
2.10	Спортивно – техническое мастерство /Ср/	8	4
	Раздел 3. Раздел 3. Частная биомеханика.		
3.1	Биомеханика ударных действий.. /Лек/	2	4
3.2	Биомеханика ходьбы и бега. /Пр/	2	4
3.3	Движения вокруг осей /Ср/	7	4
3.4	Сохранение положения тела и движения на месте /Ср/	6	4
3.5	Локомоторные движения /Ср/	8	4
3.6	Перемещающие движения /Ср/	8	4
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Загревский В.И., Загревский О.И. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие. – Томск : Издательский дом Томского государственного университета, – 262 с. ISBN 978-5-94621-685-2

Радионов С.В. , Димитренко Е.В. , Порядин С.В. Биомеханика. Учебно-методическое пособие для студентов дневного и заочного обучения специальности «Физическая культура» – Тирасполь, – 56с.

Бондаренко К. К. Биомеханика : практическое пособие / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины,– 45 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

Научная электронная библиотека eLibrary	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 123 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 123 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 124 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Студенты в процессе изучения дисциплины «Биомеханика» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. Студент обязан владеть дифференциальным и интегральным исчислением, исследованием функций, знать основы механики, уметь проводить анатомический анализ двигательных действий человека на базе знаний работы суставов и мышц, участвующих в движениях и умений моделировать работу совокупности мышц, организующих движения. Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу. Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем. При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы. Изучение дисциплины «Биомеханика» требует систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке практических занятий используйте перечень вопросов согласно планам. При подготовке доклада, реферата необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1.Предмет биомеханики двигательных действий.
2.Задачи (общие и частные) биомеханики двигательных действий.
3.Содержание биомеханики: теория и методы.
4.Биомеханические методы изучения движений.
5.Предпосылки развития биомеханики: имена ученых и их вклад в науку о движении.
6.Связь биомеханики с другими науками, раскрыть содержание связей.
7.Состав системы опорно-двигательного аппарата человека (ОДА).
8.Основные функции двигательной системы: источник энергии, механизм передачи усилий, система управления.
9.Биомеханические свойства элементов ОДА: прочность, жесткость, вязкость.
10.Биокинематические пары и цепи: степени свободы и связи двигательной системы тела человека.
11.Модель мышцы: структура и функция.
12.Свойства мышцы: упругость, жесткость, вязкость, релаксация.
13.Кривые мышечного сокращения для различных мышечных волокон.
14.Кривые мышечного сокращения, характеризующие жесткость мышцы при разной степени растягивания.
15. Кривая Хила при уступающем и преодолевающем режиме мышечной работы.
16.Виды и режимы работы мышц.
17.Биомеханика двигательных качеств человека: общая характеристика.
18.Основные подходы к моделированию движений.
19.Биомеханические основы координации движений.
20.Биомеханические характеристики спортивной техники.
21.Онтогенез моторики: изменение биомеханических параметров в возрастном аспекте.
22.Факторы, определяющие быстроту сокращения мышцы, быстроту двигательных действий человека, скорость движения звеньев тела.
23.Гибкость: определение, методика развития, возрастные проявления.
24.Внешние и внутренние силы в движениях человека. сила тяжести и момент силы тяжести звеньев и тела.
25.Механическая работа и энергия при движении человека.
26.Экономизация энергии живой системы при использовании сил упругости тканей в спортивных движениях, привести примеры.
27.Силы инерции и силы трения; их роль в спортивной практике.
28.Кинематические характеристики поступательного движения.
29. Кинематические характеристики вращательного движения.
30. Динамические характеристики поступательного движения.
31. Динамические характеристики вращательного движения.
32.Момент инерции тела и звена: управление вращением на основе изменения момента инерции тела.
33.Локомоторные движения: определение, характерные признаки, способы анализа.
34.Факторы, определяющие скорость движения тела в локомоторных движениях циклического характера.
35.Фазовый состав циклического локомоторного движения. Темп и ритм ходьбы и бега.
36.Перемещающие движения: определение, биомеханические характеристики, способы изучения.
37.Полет снаряда: траектория, высота и дальность полета. Математическая модель полета на примере материальной точки.
38.Биомеханика ударов и бросков.
39.Центр масс тела, способы определения.
40.Условия равновесия звеньев тела человека.
41.Определение числа степеней свободы в открытых и замкнутых биокинематических цепях тела.
42.Тренажры и тренировочные приспособления.
43.Характеристика механической устойчивости тела в различных позах: углы устойчивости, коэффициент устойчивости. Момент устойчивости.
44.Мезанизм уравновешивания звена в суставе. Звенья тела как рычаги и маятники.
45.Анализ работы мышц ног при прыжке человека вверх с места в различные фазы прыжка.
46.Анализ движения по промеру: решение обратной задачи механики.
47.Большой оборот на перекладине: механизм осуществления оборота.
48.Силы и момент сил, действующие на тело человека при большом обороте на перекладине, их определение.
49.Управление движениями человека при вращениях тела относительно свободной оси и закрепленной . Например, грифа перекладины.
50.Кинематические характеристики вращательного движения тела спортсмена (на примере из спорта).
51.Биомеханический анализ структуры двигательных действий на основе сравнения с моделью оптимальной техники на примере бега (или любом другом).
52.Анализ режимов двигательной активности в беговом шаге.
53.Кинетический момент: понятие, определение, сущность.
54.Определеение работы силы в поступательном и вращательном движении (на примере большого оборота).

55.Коррекция техники: обратные связи в практике физкультурно-спортивной работы.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Какова основная задача биомеханики в спорте?
a) Изучение истории развития физической культуры
b) Анализ движений человека для повышения эффективности и предотвращения травм
c) Разработка новых видов спорта
d) Лечение спортивных травм

К каким типам систем относится тело человека в биомеханике?
a) Открытые системы
b) Закрытые системы
c) Изолированные системы
d) Термодинамические системы

Какой закон Ньютона описывает инерцию тела?
a) Первый закон Ньютона
b) Второй закон Ньютона
c) Третий закон Ньютона
d) Закон всемирного тяготения

Что такое "центр тяжести" тела человека?
a) Точка, где сходятся все мышцы
b) Геометрическая точка, где сосредоточена масса тела
c) Точка опоры во время ходьбы
d) Средняя точка длины тела

Какое физическое явление лежит в основе движения снарядов (мяча, копья)?
a) Закон сохранения энергии
b) Центростремительная сила
c) Движение под действием силы тяжести и сопротивления воздуха
d) Вибрация

Что такое "рычаг" в биомеханике?
a) Участок плеча спортсмена
b) Конечность при выполнении движения
c) Твердая часть тела (кость), вращающаяся вокруг неподвижной точки (сустава) при помощи приложенной силы (мышц)
d) Трос, используемый в тренажерах

Какая форма рычага чаще всего встречается в системе "конечность-тело"?
a) Первый род
b) Второй род
c) Третий род
d) Все перечисленные

Какое понятие описывает способность тела сохранять равновесие?
a) Инерция
b) Центр масс
c) Устойчивость
d) Максимальная сила

Как называется сила, противодействующая движению, возникающая при контакте поверхностей?
a) Сила трения покоя
b) Сила трения скольжения
c) Центробежная сила
d) Сила упругости

Что такое "сила" в биомеханике?
a) Способность мышц сокращаться

b) Воздействие, изменяющее состояние движения или форму тела
c) Величина, определяющая вес тела
d) Скорость движения

Какой тип движения характеризуется перемещением всех точек тела с одинаковой скоростью и в одном направлении?
a) Вращательное движение
b) Плоское движение
c) Поступательное движение
d) Сложное движение

Какая сила необходима для поддержания положения тела в пространстве, преодолевая силу тяжести?
a) Инерционная сила
b) Сила упругости
c) Сила поддержания устойчивости
d) Центростремительная сила

Что такое "рабочий диапазон движения" сустава?
a) Максимальный угол сгибания и разгибания
b) Диапазон движения, обеспечивающий максимальную мышечную силу
c) Полный диапазон движения сустава
d) Диапазон движений, комфортный для тренировки

Какую роль играет "сила упругости" в биомеханике движения?
a) Преодолевает силу трения
b) Обеспечивает энергию для последующего движения
c) Только замедляет движение
d) Является основной движущей силой

Что изучает кинематика в биомеханике?
a) Причины движения
b) Пространственно-временные характеристики движения
c) Силы, вызывающие движение
d) Энергетические затраты при движении

Что изучает кинетика в биомеханике?
a) Пространственно-временные характеристики движения
b) Силы, вызывающие или изменяющие движение
c) Состояние покоя тела
d) Внутренние процессы в мышцах

Какое биомеханическое понятие описывает максимальный угол, на который может быть согнут или разогнут сустав?
a) Амплитуда движения
b) Объем движения
c) Диапазон движения
d) Кинематический диапазон

Какой закон определяет, что при каждом действии есть равное и противоположно направленное противодействие?
a) Первый закон Ньютона
b) Второй закон Ньютона
c) Третий закон Ньютона
d) Закон сохранения импульса

Что такое "равновесие" в контексте биомеханики?
a) Состояние полной неподвижности
b) Состояние, когда сумма всех внешних сил и моментов, действующих на тело, равна нулю
c) Состояние максимальной мышечной активности
d) Ситуация, когда тело находится в движении

Какое биомеханическое понятие описывает движение тела вокруг своей оси?
a) Поступательное движение
b) Вращательное движение
c) Плоское движение
d) Сложное движение

Опишите, как биомеханический анализ может помочь тренеру улучшить технику выполнения броска в баскетболе.
Приведите пример биомеханического анализа движения в прыжке в длину и объясните, какие физические законы влияют на результат.
Объясните роль рычагов в работе опорно-двигательного аппарата человека при выполнении упражнений с отягощениями.
Как понятие "центр тяжести" и "основание опоры" связаны с устойчивостью тела спортсмена при выполнении гимнастических элементов?
Опишите, как сила трения влияет на спортивные результаты в различных видах спорта (например, бег, плавание, катание на коньках).
Объясните, какое влияние оказывает сопротивление среды (воздуха, воды) на траекторию движения спортивных снарядов и спортсменов.
Проанализируйте роль биомеханики в процессе реабилитации спортсменов после травм.
Какие ключевые биомеханические параметры важны для оценки эффективности техники бега, и как их можно измерить?
Объясните, как законы Ньютона проявляются в механике удара (например, удар ногой в футболе, удар ракеткой в теннисе).
Как биомеханический подход может помочь в профилактике спортивных травм, связанных с перегрузкой суставов и связок?

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет включает в себя два вопроса

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«отлично»
(«компетенции освоены полностью») Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо»
(«компетенции в основном освоены») Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«удовлетворительно»
(«компетенции освоены частично») Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно»
(«компетенции не освоены») Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.23 Биомеханика
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.24 Гигиена физической культуры и спорта

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 16
самостоятельная работа 119
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	119	119	119	119
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины
Гигиена физической культуры и спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

являются овладение теоретическими и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых специалист мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- знакомство студентов с гигиеническими основами физического воспитания и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Баскетбол и методика преподавания
2	Волейбол и методика преподавания
3	Безопасность жизнедеятельности
4	Футбол и методика преподавания
5	Плавание и методика преподавания
6	Биохимия человека
7	Подвижные игры и методика преподавания
8	Лечебная и реабилитационная физическая культура
9	Единоборства и методика преподавания
10	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Спортивный отбор
2	Восстановительные средства в спорте
3	Современные фитнесс-технологии
4	Гандбол и методика преподавания
5	Спортивная медицина
6	Спортивный массаж
7	Туризм и методика преподавания
8	Силовые виды спорта и методика преподавания
9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
10	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-8.1: Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

УК-8.2: Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

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

ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ПК-1: Способен осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта

ПК-1.1: Знает: - теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по видам спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин); - возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта; - методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;
ПК-1.2: Умеет: - использовать морфологические критерии спортивного отбора; - использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров;
ПК-1.3: Владеет: - способами проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста и оценка физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико- биологических и психологических обследований, антропометрических измерений); - подготовкой отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта, в том числе с применением информационных систем

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в дисциплину.		
1.1	Предмет и задачи общей гигиены и гигиены массовой физической культуры и спорта /Ср/	10	3
	Раздел 2. Организм и факторы окружающей среды.		
2.1	Влияние факторов воздушной среды на организм в процессе физкультурно-спортивной деятельности /Лек/	2	3
2.2	Характеристика биологических факторов внешней среды /Ср/	2	3
2.3	Инфекционные заболевания и пути и механизмы их распространения /Ср/	2	3
2.4	Иммунитет и его виды /Ср/	2	3
2.5	Значение изучения химического и минерального состава воды /Ср/	2	3
	Раздел 3. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью		
3.1	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе /Ср/	10	3
	Раздел 4. Гигиена питания		
4.1	Особенности питания при занятиях физической культуры и спортом /Лек/	2	3
4.2	Составление правильного суточного рациона питания спортсмена /Пр/	2	3
4.3	Калорийность пищи /Ср/	10	3
4.4	Гигиеническое значение минеральных веществ. /Ср/	10	3
4.5	Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте. /Ср/	3	3
4.6	Составление правильного суточного рациона питания спортсмена /Пр/	2	3
	Раздел 5. Личная гигиена		
5.1	Профилактика десинхронозов /Пр/	2	3
5.2	Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др. /Ср/	12	3
5.3	Характеристика и методика применения гигиенических средств восстановления. /Ср/	12	3
	Раздел 6. Гигиена физической культуры и спорта		
6.1	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок /Лек/	2	3
6.2	Гигиеническая оценка проведения тренировочного занятия /Пр/	2	3
6.3	Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов). /Ср/	8	3
	Раздел 7. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола		
7.1	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта /Лек/	2	3
7.2	Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков. /Ср/	12	3

7.3	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. /Ср/	12	3
7.4	Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников. /Ср/	12	3
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. А. Даниличева. — Минск : РИПО, 2022. — 167 с. — ISBN 978-985-895-061-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334220 (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/176370 (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин ; под редакцией В. А. Маргазина [и др.]. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/59828 (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173439 (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Федотова, Г. Г. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2019. — 166 с. — ISBN 978-5-8156-1078-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/163537 (дата обращения: 22.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 318 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 318 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по гигиене физической культуры и спорта. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем студентам; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный

материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Гигиена как наука, ее связь с другими науками. Цели и задачи гигиены.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Гигиена ФВиС, ее развитие в России.
4. Физическое воспитание и здоровье.
5. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
6. Физиологическое значение воздуха для человека.
7. Температура воздуха. Гигиеническое значение.
8. Влажность воздуха. Гигиеническое значение.
9. Движение воздуха. Роза ветров.
10. Скорость движения воздуха. Роза ветров.
11. Атмосферное давление. Гигиеническое значение.
12. Ионизация воздуха. Гигиеническое значение.
13. Химический состав воздуха.
14. Роль воды в жизнедеятельности человека.
15. Органолептические свойства воды.
16. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
17. Жесткость воды.
18. Эпидемиологическое значение воды. Коли-титр, коли-индекс, микробное число воды.
19.Очистка и обезжиривание воды.
20. Гигиеническое значение состава воды и свойств почвы.
21. Эпидемиологическое значение почвы.
22. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
23. Физиологические основы закаливания.
24. Гигиенические принципы закаливания.
25. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
26. Гигиенические нормы закаливания водой.
27. Закаливание воздухом.
28. Гигиеническое значение белков, их суточная норма.
29. Гигиеническое значение жиров. Суточная норма.
30. Гигиеническое значение углеводов. Суточная норма.
31. Гигиеническое значение витаминов.
32. Основные функции питания при занятиях ФКиС.
33. Общие гигиенические требования к режиму питания.
34. Режим питания при занятиях ФКиС.
35. Особенности питания спортсменов.
36. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
37. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
38. Основные гигиенические требования к спортивным материалам.
39. Естественное и искусственное освещение. Показатели освещенности. Световой коэффициент.
40. Вентиляция. Воздушный куб, объем вентиляции.
41. Естественная и искусственная вентиляция.
42. Отопление сооружений. Микроклимат.
43. Спортивные сооружения школ.
44. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
45. Основные гигиенические требования к уроку ФК.
46. Классификация физических нагрузок при ФВ школьников.
47. Гигиеническая характеристика урока ФК (вводная, основная, заключительная части).
48. Гигиенические требования к планированию тренировки.
49. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
50. Структура тренировочных нагрузок в течении дня.
51. Структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле.
52. Гигиенические нормирования тренировочных занятий.
53. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
54. Подготовительно-стимулирующие формы оздоровительных физических упражнений.
55. Гигиена спортивной обуви.
56. Гигиена спортивной одежды.
57. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастики.
58. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетики.
59. Гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.
60. Гигиеническое обеспечение занятий по плаванию.

61. Гигиеническое обеспечение занятий бокса, борьбы, тяжелой атлетики.
62. Личная гигиена.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Гигиена как наука изучает:
а) методы лечения заболеваний
б) влияние факторов окружающей среды на здоровье человека
в) спортивные результаты
г) анатомическое строение человека

2. Основная цель гигиены:
а) повышение спортивных достижений
б) профилактика заболеваний и укрепление здоровья
в) лечение инфекций
г) развитие выносливости

3. К основным методам гигиенических исследований относится:
а) хирургический
б) экспериментальный
в) фармакологический
г) генетический

4. Гигиена ФВиС — это наука, изучающая:
а) спортивную медицину
б) влияние физических упражнений на психику
в) гигиенические условия физического воспитания и спорта
г) биомеханику движений

5. Основной гигиенический принцип физической культуры и спорта:
а) максимальные нагрузки
б) систематичность и постепенность
в) соревновательность
г) индивидуализм

6. Основное физиологическое значение воздуха для человека:
а) участие в терморегуляции
б) обеспечение дыхания кислородом
в) защита от инфекций
г) насыщение витаминами

7. Повышенная влажность воздуха может привести к:
а) улучшению теплоотдачи
б) перегреву организма
в) ускорению обмена веществ
г) улучшению самочувствия

8. Движение воздуха в местности характеризуется понятием:
а) атмосферное давление
б) влажность
в) роза ветров
г) ионизация

9. Атмосферное давление оказывает влияние прежде всего на:
а) пищеварение
б) сердечно-сосудистую и дыхательную системы
в) зрение
г) слух

10. К органолептическим свойствам воды относится:
а) жесткость
б) минерализация
в) вкус, запах, цвет

г) микробное число

11. Жесткость воды определяется содержанием:
а) натрия и калия
б) железа
в) солей кальция и магния
г) фтора

12. Коли-индекс воды показывает:
а) количество вирусов
б) общее микробное число
в) содержание кишечной палочки
г) уровень минерализации

13. Основной гигиенический принцип закаливания:
а) резкость и кратковременность
б) постепенность и систематичность
в) максимальное охлаждение
г) редкость процедур

14. Основная функция белков в питании спортсменов:
а) энергетическая
б) регуляторная
в) строительная
г) защитная

15. Личная гигиена включает в себя:
а) только уход за кожей
б) соблюдение режима сна
в) правила ухода за телом, одеждой и обувью
г) занятия спортом

16. Оптимальная температура воздуха в спортивном зале составляет:
а) 10–12 °C
б) 14–16 °C
в) 16–18 °C
г) 22–24 °C

17. Оптимальная относительная влажность воздуха в спортивных помещениях:
а) 20–30 %
б) 30–40 %
в) 40–60 %
г) 70–80 %

18. Ионизация воздуха оказывает на организм человека:
а) отрицательное влияние
б) нейтральное действие
в) благоприятное влияние
г) только лечебное действие

19. Основная роль воды в организме человека заключается в:
а) накоплении энергии
б) теплоизоляции
в) участии в обменных процессах
г) защите от инфекций

20. Основным гигиеническим требованием к питьевой воде является:
а) высокая минерализация
б) прозрачность и отсутствие запаха
в) наличие солей тяжелых металлов
г) повышенная жесткость

21. Эпидемиологическое значение воды связано с:
а) содержанием солей

б) возможной передачей инфекционных заболеваний
в) температурой воды
г) уровнем жесткости

22. Наиболее благоприятные почвы для спортивных сооружений:
а) глинистые
б) торфяные
в) песчаные и супесчаные
г) болотистые

23. Физиологическая основа закаливания — это:
а) развитие мышечной силы
б) адаптация организма к факторам среды
в) увеличение массы тела
г) усиление аппетита

24. Основной источник энергии при длительных физических нагрузках:
а) белки
б) жиры
в) витамины
г) минеральные вещества

25. Суточная норма углеводов для активно тренирующихся лиц составляет в среднем:
а) 150–200 г
б) 250–300 г
в) 400–500 г
г) 600–700 г

26. Основная функция витаминов в организме:
а) энергетическая
б) строительная
в) регуляторная
г) теплообразующая

27. Основное гигиеническое требование к режиму питания — это:
а) обильный прием пищи
б) редкие приемы пищи
в) регулярность и рациональность
г) питание один раз в день

28. Режим питания при занятиях ФКиС предполагает:
а) прием пищи сразу после тренировки
б) прием пищи за 2–3 часа до тренировки
в) отказ от пищи в день тренировки
г) питание только вечером

29. Основное требование к спортивной обуви — это:
а) внешний вид
б) высокая жесткость
в) соответствие виду спорта и размеру
г) минимальная масса

30. Гигиенические требования к спортивной одежде включают:
а) плотное прилегание
б) синтетический состав
в) воздухопроницаемость и гигроскопичность
г) яркий цвет

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из 3 вопросов: 2 теоретических и 1 практический.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «Отлично»– выставляется, если раскрыты все вопросы билета.
Оценка «Хорошо» - выставляется, если раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.
Оценка «Удовлетворительно» - выставляется, если полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все

вопросы, но имеются существенные замечания.
Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется, если раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.24 Гигиена физической культуры и спорта
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры _____ (личная подпись) Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.25 Планирование подготовки спортсмена

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 20
самостоятельная работа 115
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 5

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**5**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	115	115	115	115
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Гамалицкий Константин Викторович

Рабочая программа дисциплины
Планирование подготовки спортсмена

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у обучающихся компетенций, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для прочного освоения теоретических и методических основ планирования подготовки спортсмена.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- изучить особенности оперативного, текущего и перспективного планирования на разных этапах подготовки спортсменов;
- проанализировать особенности спортивной тренировки на основе блоковой периодизации;
- на основе полученных знаний сформировать способности обучающихся правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях
2	Методики современных видов физической активности
3	Спортивный отбор
4	Организация и проведение спортивных соревнований
5	Физкультурно-спортивные сооружения
6	Теория и методика обучения базовым видам спорта
7	Педагогическое мастерство тренера
8	Основы профессиональной деятельности тренера
9	Материально-техническое оснащение спортивной деятельности
10	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
11	Теория спорта
12	Повышение спортивного профессионального мастерства
13	Художественная гимнастика и методика преподавания.
14	Легкая атлетика и методика преподавания
15	Туризм и методика преподавания
16	Методики современных видов туризма
17	Методики современных игровых видов спорта
18	Патриотическое воспитание спортсменов
19	Теория и методика физической культуры
20	Теория и методика обучения предмету физическая культура
21	Педагогика спорта
22	Анатомия человека
23	Физиология человека
24	Физиология физической культуры и спорта
25	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
26	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
27	Производственная практика (профессионально-ориентированная в СДЮШОР)
28	Производственная практика (тренерская)

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Владеет: технологией планирования содержания 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-2.1: Знает: теоретические основы спортивного отбора и методики спортивной ориентации в процессе занятий
ОПК-2.2: Умеет: осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий
ОПК-2.3: Владеет: методиками проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий
ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта
ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта
ПК-2.1: Знает: - правила вида спорта, программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
ПК-2.2: Умеет: - планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно- психическими качествами занимающихся; - оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования
ПК-2.3: Владеет: - методиками тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; - методикой составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований (краткосрочное и долгосрочное планирование)
ПК-3: Способен вести подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки
ПК-3.1: Знает: - международные антидопинговые правила и стандарты; - планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий; - методы организации медико-биологического контроля в спорте; - содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта
ПК-3.2: Умеет: - использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся; - оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося
ПК-3.3: Владеет: - методиками проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки; - требованиями составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем
ПК-6: Способен осуществлять подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительному туризму
ПК-6.1: Знает: - нормативно-техническую документация по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - программу и методику подготовки занимающихся по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
ПК-6.2: Умеет: - планировать комплекс инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий (походов) по обучению занимающихся по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - подбирать и использовать соответствующие виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма специальные техники и методы общей (теоретической) и специальной (организационной, топографической, психологической) подготовки; - анализировать техническое описание маршрута по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, определять его сложные участки и разрабатывать оптимальные алгоритмы их прохождения

ПК-6.3: Владеет: - умением собирать и анализировать информацию об особенностях контингента занимающихся (численность, половозрастной состав, подготовленность, интересы, физическое состояние) для определения оптимального содержания оздоровительной и познавательной работы при подготовке по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризм; - навыками составления плана инструктивно-методических и учебно¬ тренировочных занятий (походов) и организацией соревнований с занимающимися по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней		
1.1	1.1 Виды планирования. Операции, предшествующие планированию. /Лек/	2	5
1.2	1.2 Выбор структуры годичного цикла. Основные документы планирования. /Лек/	2	5
1.3	1.1 Практическое составление план-конспектов тренировочных занятий для занимающихся на этапе начальной подготовки. /Пр/	2	5
1.4	1.2 Практическое составление план-конспектов тренировочных занятий для занимающихся на этапе учебно-тренировочном этапе /Пр/	2	5
1.5	1. Взаимосвязь двигательных качеств и компонентов структуры соревновательной деятельности. /Ср/	9	5
1.6	2. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта. /Ср/	9	5
1.7	3. Причины спортивных травм и профилактика травматизма. /Ср/	9	5
1.8	4. Первая доврачебная помощь при различных травмах. /Ср/	9	5
1.9	5. Контроль за физическим состоянием и уровнем специальной тренированности спортсмена. /Ср/	9	5
	Раздел 2. Планирование микро-, мезо-, макро- циклов.		
2.1	1.1 Виды микроциклов и их характеристика. Построение недельного микроцикла учебно-тренировочных занятий спортсменов разного возраста и квалификации. /Лек/	2	5
2.2	1.2 Соотношение объемов времени нагрузки и активного отдыха на УТС /Лек/	2	5
2.3	1.1 Составление структуры и программы втягивающего и базового микроциклов /Пр/	2	5
2.4	1.2 Составление структуры и программы специально-подготовительного, модельного, восстановительного и соревновательного микроциклов. /Пр/	2	5
2.5	1. Управление тренировочным процессом во время соревнований. /Ср/	10	5
2.6	2. Пути совершенствования тренировочного процесса на основе использования различного типа моделей соревновательной деятельности. /Ср/	10	5
2.7	3. Проблемы периодизации тренировки. /Ср/	10	5
	Раздел 3. Планирование тренировочного года и четырёхлетнего циклов		
3.1	1.1 Структура и содержание тренировочного года. /Лек/	2	5
3.2	1.1 Практическое составление структуры и программы тренировочного года. /Пр/	2	5
3.3	1. Пути тактической подготовки в процессе тренировки /Ср/	10	5
3.4	2. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом структуры соревновательной деятельности. /Ср/	10	5
3.5	3. Задачи и связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. /Ср/	10	5
3.6	4. Пути и условия увеличения помехоустойчивости навыков спортсмена. /Ср/	10	5
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Физическая культура. Основы спортивной тренировки / И.В. Григорьева ; Волкова Е. Г. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с
2. Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст] : [научно-методическое пособие] / Н. Н. Никитушкина, И. А. Водянникова. — Москва : Советский спорт, 2012. — 199 с.
3. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. — Москва : Советский спорт, 2009. — 232 с.
4. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Научная электронная библиотека eLibrary	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 121 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Теоретические занятия (лекции) Теоретические занятия организуются по группам. На лекциях применяются наглядные материалы: таблицы, рисунки. Групповые занятия (практические, семинары) Практические занятия организуются в малых группах. На занятиях используется компьютер, мультимедиа проектор, наглядные материалы: рисунки, фотографии, таблицы, схемы, видео. Используются следующие виды занятий: моделируются различные практические ситуации. Применяются наглядные материалы: схемы, рисунки, фотографии, мультимедиа презентации, видео. Методические модели процесса обучения На групповых занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия. Самостоятельная работа В ходе самостоятельной работы студенты пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой рефератов, сообщений, разработкой конспектов занятий, выполнением научно-поисковой деятельности в виде выполнения индивидуальных методических заданий, разработки индивидуальных программ занятий.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Структура отдельного тренировочного занятия в подготовке спортсменов.
3. Структура подготовленности спортсменов различного уровня.
4. Основные уровни, обуславливающие структуру тренировочного процесса спортсменов.
5. Основные принципы классификации видов спорта.
6. Содержание и методика построения микроструктуры тренировочных занятий в подготовке спортсменов.
7. Система основных спортивных соревнований.
8. Характеристика тренировочных занятий избирательной направленности.
9. Задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов.
10. Характеристика тренировочных занятий комплексной направленности в подготовке спортсменов.
11. Характеристика основных видов нагрузок в тренировке квалифицированных спортсменов.
12. Основные типы и организация тренировочных занятий в подготовке спортсменов.
13. Содержание и методика построения тренировочных микроциклов в подготовке спортсменов.
14. Основные типы тренировочных микроциклов и их характеристика.
15. Классификация основных средств используемых в спортивной тренировке.
16. Характеристика комплексных занятий с последовательным решением задач в подготовке спортсменов.
17. Классификация основных методов используемых в спортивной тренировке.
18. Характеристика комплексных занятий с параллельным решением задач в подготовке спортсменов.
19. Структура интегральной тренировки квалифицированных спортсменов.
20. Содержание и методика построения тренировочных мезоциклов в подготовке спортсменов.
21. Общая структура построения тренировочного процесса в макроциклах.
22. Содержание и методика построения обще-подготовительного периода.
23. Типы тренировочных мезоциклов.
24. Содержание и методика построения специально-подготовительного периода.
25. Общая структура построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов.
26. Содержание и методика построения соревновательного периода.
27. Организационно-методические основы этапа начальной спортивной подготовки спортсменов.
28. Содержание и методика построения переходного периода.
29. Организационно-методические основы этапа специализированной подготовки спортсменов.
30. Организационно-методические основы этапа углублённой подготовки спортсменов.
31. Структура отдельного тренировочного занятия на этапе общей подготовки.
32. Основные типы тренировочных микроциклов и их характеристика.
33. Структура отдельного тренировочного занятия на этапе специальной подготовки.
34. Основные типы тренировочных мезоциклов и их характеристика.
35. Методические основы построения микроцикла в подготовке спортсменов.
36. Структура отдельного тренировочного занятия на этапе соревновательной подготовки.
37. Методические основы построения мезоцикла подготовки спортсменов.
38. Основные типы тренировочных макроциклов и их характеристика.
39. Методические основы построения макроциклов.
40. Методические основы планирования этапа общей подготовки.
41. Методические основы планирования этапа специальной подготовки.
42. Методические основы планирования этапа соревновательной подготовки.
43. Методические основы многолетнего планирования.
44. Структура тренировочных микроциклов при одноразовых занятиях в течении дня.
45. Структура тренировочных микроциклов при двух и более занятиях в течении дня.
46. Методические основы сочетания микроциклов в мезоциклах.
47. Методические основы сочетания мезоциклов в макроциклах.
48. Методические основы планирования переходного периода.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Вопрос 1. Основой системы нормативных оценок результатов спортивной подготовки в избранном виде спорта яв
1) единая спортивная квалификация.
2) разрядные нормы;
3) технические нормативы;
4) спортивная квалификация спортсмена;
5) разрядные требования;

Вопрос 2. Целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи, называется:

1) двигательное действие;
2) двигательное умение;
3) техническим приемом;
4) тактическое действие;
5) техникой игры.

Вопрос 3. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта начинается с:
1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
2) разучивания двигательного действия по частям;
3) формирования у занимающихся основы движения;
4) непосредственного разучивания двигательного действия
5) методов строго регламентированного упражнения.

Вопрос 4. Критерием оценки уровня спортивного мастерства команды является:
1) занятое место в соревнованиях или турнирное положение;
2) спортивный результат;
3) планирование учебно-тренировочного процесса;
4) спортивные разряды;
5) классификация команды.

Вопрос 5. Расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы и элементы с поочередным разучив и последующим соединением в единое целое, этот метод называется:
1) расчлененно-конструктивный метод;
2) целостно-конструктивный метод;
3) сопряженный метод;
4) стандартно-непрерывный метод;
5) стандартно-интервальный метод.

Вопрос 6. Укажите, на каком этапе разучивания двигательного действия, появляются наиболее типичны ошибки, имеющие массовый характер:
1) на этапе начального разучивания.
2) в середине этапа начального обучения;
3) на этапе закрепления;
4) на этапе совершенствования;
5) на этапе углубленного разучивания.

Вопрос 7. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки мере роста функциональных возможностей организма?
1) принцип постепенного наращивания развивающее – тренирующих воздействий;
2) принцип доступности и индивидуализации;
3) принцип научности
4) принцип непрерывности;
5) принцип постепенности.

Вопрос 8. В спортивной тренировке под термином "метод" следует понимать:
1) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
2) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
3) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации;
4) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
5) повторное выполнение упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

Вопрос 9. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях являютс
1) основным показателем стабильность и уровнем технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта;
2) спортивной формой спортсмена в избранном виде спорта;
3) уровнем подготовленности;
4) уровнем тренированности;
5) показатель спортивного мастерства.

Вопрос 10. Один из основных принципов игровой деятельности в спортивных играх является:
1) распределение игроков по функциям.
2) невозможность компромиссного решения;
3) техническая и тактическая подготовка;
4) игровая и соревновательная практика;
5) согласованные действия игроков

11. Укажите, какие виды планирования применяются в спорте
1) перспективное, текущее, оперативное;
2) текущее, индивидуальное, командное;
3) оперативное, индивидуальное, текущее;
4) перспективное, текущее, индивидуальное

5) вариативное, перспективное, преемственное.
12. Игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований – это:
1) соревновательная деятельность
2) соревновательная нагрузка;
3) спортивные соревнования;
4) спортивный результат;
5) игровая нагрузка
13. Основная цель заключительной части урока-тренировки является:
1) постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.
2) регулирование эмоционального состояния;
3) подведение итогов урока-тренировки;
4) стимулирование активности занимающихся;
5) снижение физиологического возбуждения;
14. Какие документы относятся к оперативному планированию?
1) рабочий план, план-конспект, план подготовки отдельным соревнованиям; перспективный план, план-конспект;
2) учебный план, программа
3) рабочий учебный план, план подготовки к соревнованиям;
4) программа, учебный план, план-конспект.
15. Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Укажите, что конкретно отражено в учебном плане:
1) последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу; длительность каждого занятия
2) программный материал по разделам программы, метод указания, объем часов по каждому разделу;
3) контингент занимающихся, программный материал;
4) последовательность прохождения материала, объем часов, длительность занятий, контингент учащихся;
5) расчет часов на отдельные разделы видов подготовки.
16. Единая спортивная классификация РК устанавливает:
1) разрядные нормы и требования, порядок выполнения и присвоения спортивных званий и разрядов;
2) единые разрядные требования по видам спорта;
3) порядок выполнения;
4) единые разрядные нормы по видам спорта
5) порядок определения спортивного мастерства спортсмена.
17. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:
1) теорией или концепцией обучения.
2) обучением;
3) профессионально-педагогическим мастерством;
4) спортивно-педагогическим мастерством;
5) принципами обучения
18. Укажите, что относится к общепедагогическим методам обучения:
1) словесный и наглядный;
2) игровой и соревновательный;
3) специфический и соревновательный;
4) учебный и тренировочный;
5) методы строго регламентированного упражнения.
19. Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств в процесс спортивной тренировки выделяют, две основные группы методов. Укажите эти методы:
1) непрерывный и интервальный методы;
2) равномерный и метод до отказа;
3) повторный и переменный методы;
4) соревновательный и игровой методы;
5) сопряженный и круговой методы.
20. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускаются занимающимися:
1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
3) на этапе совершенствования двигательного действия;
4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков;
5) на этапе закрепления двигательного действия.
21. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:
1) совершенствуется в условиях, требующих увеличение физических усилий.

2) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов;
4) каждое упражнение направлено на развитие физических качеств;
5) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
22. В спортивной тренировке в зависимости от преимущественной направленности специально подготовленные упражнения, подразделяются на:
1) подводящие, развивающие и имитационные упражнения;
2) подводящие и собственные упражнения;
3) собственные и развивающие упражнения;
4) соревновательные и игровые упражнения;
5) восстановительные упражнения.
23. Перспективное планирование – это:
1) планирование на ряд лет или олимпийский цикл;
2) планирование на отдельные отрезки года;
3) планирование на один год;
4) планирование на период;
5) планирование на этап, месяц, неделю.
24. В содержании плана-конспекта УТЗ входит:
1) задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений, организационно-методические указания;
2) задачи занятия, контингент занимающихся, объем часов или длительность занятия, дозировка, метод указания;
3) средства каждой части занятия, дозировка упражнений, метод указания;
4) цели и задачи занятия по разделам подготовки, контингент занимающихся, дозировка, метод указания;
5) Разминка, выполнение основной и заключительной части урока
25. Укажите, какие виды подготовки входят в учебный план по спортивной специализации для тренировочных групп ДЮСШ:
1) теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая, тактическая, интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика, экзамены, контрольные испытания;
2) ОФП, СФП, техническая, тактическая подготовка;
3) техническая, тактическая, интегральная подготовка, судейская практика, экзамены;
4) теоретическая, ОФП, техническая подготовка;
5) спортивно-техническая, тактическая, психологическая подготовка, этапы многолетней тренировки и основные соревнования.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех вопросов
1. Вопрос по разделу 1.
2. Вопрос по разделу 2.
3. Вопрос по разделу 3.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «отлично» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; роль теории физической культуры в процессе интеграции профессиональных дисциплин; формирование основ здорового образа жизни; законодательные документы по физической культуре и спорту; отечественную систему физического воспитания; дидактические принципы в физическом воспитании; формы и функции физической культуры; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре и спорту; особенности формирования двигательных умений и навыков; структуру обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований: умение анализировать дополнительную литературу, аргументировано выступать с сообщением, решать логические задачи, участвовать в дискуссии по проблемам физической культуры и спорта.
Оценка «хорошо» предполагает знание не менее 80% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; вклад ученых в развитие теории физической культуры в системе наук; взаимосвязь с другими дисциплинами; Систему физического воспитания; дидактические принципы обучения в физическом воспитании; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре, двигательных умений и навыков; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований; умение аргументировано участвовать в дискуссии.
Оценка «удовлетворительно» предполагает знание не менее 60% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; структуры предмета и его место в системе научных знаний; Систему физического воспитания; дидактические принципы и методы обучения; основы, структура обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований.
В случае незнания основных понятий теории физической культуры и спорта, основных направлений, форм и функций физической культуры и спорта, методологических основ формирования двигательных умений и навыков, развития

физических качеств, неумение аргументировано выступать, знание материала менее 60%, выставляется оценка «неудовлетворительно»

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.25 Планирование подготовки спортсмена
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.ДВ.01.01 Иностранный язык (английский)

Закреплена за кафедрой **Английской филологии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 22
самостоятельная работа 185
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	185	185	185	185
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	216	216	216	216

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. филол. наук, доцент Шульга Светлана Ярославовна

Рабочая программа дисциплины
Иностранный язык (английский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Английской филологии

Зав. кафедрой Щукина Ольга Викторовна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

развитие языковых и коммуникативно-речевых знаний и умений, достаточных для дальнейшей учебной, научно-исследовательской деятельности, для изучения зарубежного опыта в профессиональной деятельности и для осуществления деловых контактов с носителями языка.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование практического владения английским языком как средством письменного и устного общения в сфере научно-производственной деятельности на определенном профессиональном уровне;
– развитие иноязычной коммуникативной компетенции (речевой, языковой, социокультурной и учебно-познавательной);
– совершенствование коммуникативных умений в основных видах речевой деятельности;
– развитие навыков оперирования языковыми единицами в коммуникативных целях

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Вводный курс		
1.1	Text: My biography. Grammar: All Present Tenses in comparison. /Пр/	2	1
1.2	Text: Sport in our life. Grammar: All Past Tenses in comparison.. /Пр/	2	1
1.3	Text: Cultural and Business Differences. A World Guide to Good Manners. Grammar: All future tenses in comparison. Revision of tenses. /Пр/	2	1
1.4	Text: Applying for a job. Control test. /Пр/	2	1
1.5	Theme: My biography. /Ср/	6	1
1.6	Theme: Sport in our life. /Ср/	6	1
1.7	Theme: The world of languages:. /Ср/	6	1
1.8	Theme: World University Rankings. /Ср/	6	1
1.9	Theme: Our Republic. /Ср/	6	1
1.10	Theme: My University. /Ср/	6	1
1.11	Theme: Youth’s problems /Ср/	6	1
1.12	Theme: The Places of interest in my country. /Ср/	6	1
1.13	Theme: A World Guide to Good Manners. /Ср/	6	1
1.14	Theme: Business and Cultural peculiarities in the PMR. /Ср/	6	1
1.15	Theme: American Traditions and Customs. /Ср/	6	1
1.16	Theme: Applying for a job. /Ср/	6	1

1.17	Theme: My future profession. /Ср/	6	1
1.18	Theme: The history of sports. /Ср/	6	1
1.19	Theme: Adapted Physical Education. /Ср/	6	1
1.20	Theme: Famous sports personalities. /Ср/	6	1
1.21	Theme: The development of sports in the PMR. /Ср/	6	1
1.22	Theme: The United Kingdom of Great Britain. Top 10 London attractions. /Ср/	6	1
	Раздел 2. Иностранный язык в профессиональной деятельности		
2.1	Text: Physical Education. Grammar: Active Voice. Revision. /Пр/	2	1
2.2	Text: My future profession. Grammar: Passive voice. /Пр/	2	1
2.3	Text: Famous sports personalities. Grammar: Conditionals. /Пр/	2	1
2.4	Text: The Olympic Games. Grammar: Control test. . /Пр/	2	1
2.5	Text: Athletics. Grammar: Direct/Indirect Speech /Пр/	2	1
2.6	Text: Gymnastics. Grammar:.Sequence of Tenses /Пр/	2	1
2.7	Text: Healthy living guide. Grammar: Control test. /Пр/	2	1
2.8	Theme: Physical Activity and Sport in the Society. /Ср/	6	1
2.9	Theme: Human muscle system. . /Ср/	6	1
2.10	Theme: Physical fitness and health. Nutrition. /Ср/	6	1
2.11	Theme: Sport for people with disabilities. /Ср/	6	1
2.12	Theme: The Olympic Games. /Ср/	6	1
2.13	Theme: Athletics. /Ср/	6	1
2.14	Theme: Gymnastics. /Ср/	6	1
2.15	Theme: Human Body. /Ср/	6	1
2.16	Theme: Healthy living guide. /Ср/	6	1
2.17	Theme: Injury Prevention and Safe Training Techniques in Gymnastics /Ср/	6	1
2.18	Theme:Basketball. /Ср/	6	1
2.19	Theme:Artistic Gymnastics. /Ср/	5	1
2.20	Theme: Winter sports. /Ср/	6	1
	Итого:	**216**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Гринвальд, О. Н. English for the Students of Physical Education: учебное пособие / О. Н. Гринвальд, С. В. Коломиец, Е. В. Медведева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2015. – 173 с.
2.Григорьева В.А. . English for therapists: Учебное пособие / сост. – Тирасполь, 2017. – 60 с.
3.Kenna Bourke, Test it, Fix it: Intermediate level (Test it, Fix it: English Verbs and Tenses) Paperback – 3 April 2003 (Oxford University Press)
4.Bailey, E. English for Sport Studies. — Oxford University Press, 2016.
5.Glynn, M., Rudkin, S. English for Health and Physical Education. — Express Publishing, 2020.
6.English File Elementary Christina Latham-Coening, Clive Oxenden, Jerry Lambert, Paul Seligson.
7.English File Pre-Intermediate Christina Latham-Coening, Clive Oxenden, Jerry Lambert, Paul Seligson

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Перечень ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Академия Google Научная электронная библиотека eLibrary Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 200 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Студент должен обладать способностью читать и переводить иноязычные тексты по профессиональной тематике. Соответственно, курс иностранного языка, в первую очередь, направлен на развитие умений и навыков чтения и перевода письменной речи на профессионально-ориентированные темы на базе изучения аутентичных иноязычных материалов, языковых особенностей иностранных материалов (профессиональной лексики, фразеологии, синтаксиса и стиля), а также принципов и техники перевода подобных материалов.

В рамках курса в определенной последовательности отрабатываются навыки письменного перевода письменного текста (зрительно-письменный перевод) и устного перевода письменного текста (зрительно-устный перевод), затем вводятся элементы и постепенно и отрабатываются навыки устного перевода на слух (односторонний и двусторонний перевод с элементами абзацно-фразового и последовательного перевода).

Каждый урок начинается с поурочного словаря на английском и русском языках. Терминология урока задает психологическую установку по данной теме на несколько учебных часов и на самостоятельную работу.

В ходе подготовки и во время занятия рекомендуется следующая последовательность работы. Во время подготовки к занятию обучающийся должен выучить заданную терминологию, выполнить упражнения и перевод. Работу в классе целесообразно начинать с подготовительных упражнений (перевод словосочетаний, предложений и небольших текстов на заданную лексику и грамматику), после чего прорабатывается основной текст урока с учетом даваемых рекомендаций. Затем можно переходить к выполнению упражнений урока и упражнений, подготовленных преподавателем для закрепления материала урока.

При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться об иллюстративном материале и технических средствах обучения заблаговременно. Иллюстративный материал, аудио- и видеозаписи можно использовать для закрепления, повторения и введения нового материала и для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки домашних заданий.

Домашнее задание должно включать изучение новой лексики, зрительно-письменный и зрительно-устный перевод, в сочетании с пересказом текста и выполнением определенных упражнений. Изучение каждой темы должно заканчиваться письменной контрольной работой или переводом со словарем 1200--1500 знаков за 45 мин. или сообщением по данной теме на языке с переводом.

Методика работы с текстами и упражнениями вытекает из формулировки заданий к этим текстам и упражнениям. Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень языковой подготовки студентов. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении студентов и приобретении ими необходимых переводческих навыков и умений.

В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Пассивные: устный опрос, тестирование.

Активные: самостоятельная работа студента с литературой на бумажном носителе, с научными, учебными и справочными ресурсами сети Интернет и локальной сети учебного учреждения, выполнение заданий аналитического характера, создание репродуктивных индивидуальных работ (рефератов, обзоров на заданную тему).

Методические указания по самостоятельному выполнению практических заданий

Успешное овладение любой информацией на английском языке во многом зависит от эффективности самостоятельной работы студентов. Студент должен помнить, что языком нужно заниматься ежедневно, мозг нуждается в постоянной тренировке. Исследование кривых забывания показало, что забывание происходит наиболее интенсивно в первые 6 часов после запоминания. Если информацию требуется запечатлеть на длительный срок, ее целесообразно повторить через 15 – 20 минут, затем через 8 – 9 часов и через 24 часа. На прочность запоминания влияют особенности самоинструкции или временной установки. Студенты смогут лучше запомнить необходимый для усвоения материал, если поставят перед собой задачи запоминания: на полноту; на точность; на прочность.

Личная установка повлияет не только на сам факт запоминания, но и на длительность запоминания. Студенту следует больше фраз проговорить по дороге домой (например, в транспорте) или дома (например, когда убираете квартиру).

Как запомнить «незапоминающийся, непослушный» материал. Не следует «зубрить», запоминать механически, в

отрыве от контекста. Студент должен постараться представить себе, «увидеть» те предметы или явления, которые обозначаются словами английского языка, соотнести заучиваемую фразу с определенной ситуацией и повторить её не менее 7 раз, а также уделять особое внимание «готовым фразам», которые можно использовать в максимальном количестве случаев.

Работая самостоятельно над учебником, студенту не следует пренебрегать комментариями, приложениями, схемами, таблицами, а необходимо читать, осмысливать их, и следовательно, знания становятся прочнее.

При работе над темой самостоятельно, студент должен прочитать необходимый текст, составить план прочитанного материала, подобрать ключевые слова и выражения, составить 5 – 6 вопросов по тексту, пересказать текст, быть готовым обсуждать этот текст с однокурсниками или преподавателем во время промежуточной и итоговой аттестации

Как подготовить пересказ текста

Для подготовки пересказа текста студенту следует, прежде всего, составить план его содержания, опираясь на основные мысли и факты, описываемые в каждом из абзацев. Для того, чтобы раскрыть на иностранном языке пункты составленного плана, Вы можете заранее подготовить список ключевых слов (1-3 слова по каждому пункту). До начала пересказа обязательно проверьте, умеете ли Вы правильно произносить ключевые слова, обратите особое внимание на ударения.

Хорошо подготовленный пересказ является результатом многократного устного изложения содержания прочитанного текста с опорой на план - записанный на бумаге или сохраняемый в памяти. При этом главным залогом качества пересказа является постоянный тщательный самоконтроль в процессе речи порядка слов, правильности оформления глагола-сказуемого, правильного употребления предлогов, союзов, соблюдения других основных правил построения предложений на изучаемом иностранном языке.

Не записывайте полный текст «пересказа». В качестве опоры лучше составить подробный план. Еще лучше пытаться держать план в голове, как мы делаем это, пересказывая тексты на родном языке. Нельзя также заучивать наизусть куски текста, даже если Вы написали его сами. Это в большинстве случаев приводит к бездумному воспроизведению текста, при котором теряются важные элементы структуры предложений. Текст становится непонятным для слушающих, не происходит общения на иностранном языке. В результате, получение положительной оценки становится невозможным. Раскрывая пункты плана, старайтесь говорить короткими ясными предложениями, четко сформулировав мысль до того, как начнете выражать ее на иностранном языке.

Пересказ текста не является воспроизведением наизусть заранее написанного полного текста. Пересказ – это один из видов подготовленной устной речи, которую, в первую очередь, отличает возможность по-разному формулировать одну и ту же мысль. Пересказ текста – это устное изложение содержания текста от своего лица собственными словами по заранее продуманному логическому плану. Подготовка пересказов может и должна стать для Вас эффективным инструментом расширения словарного запаса и развития умений устной речи на иностранном языке

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1.Cultural and business differences.
2. The history of sports.
3. Physical Activity and Sport in the Society.
4.Job hunting.
5.PMR.
6.. English as a world language
7. Famous sports personalities.
8.My future profession.
9. The Olympic Games.
10. Sports in the USA.
11. Athletics.
12. Gymnastics.
13. Winter sports.
14.Summer sports.
15. Healthy Lifestyle.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрено

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. If I don’t know anything, I usually …. on the internet.
a. Look up
b. Make up
c. Give up
d. Cheer up.
2. When I came home yesterday I realized that I ….. to close the window at my office.
a. Forgot
b. Have forgotten
c. Had forgotten
d. Was forgetting
3. The girl is new here. Do you know … name?
a. She
b. His
c. Her
d. Our
4. Where is the cat? - … the garden.
a. At
b. On
c. In
d. Above
5. What is he doing? He ….
a. Is sleeping
b. Sleeps
c. Are sleeping
d. Slept
6. … Atlantic Ocean separates America from Europe.
a. –
b. A
c. An
d. The
7. When I was walking to the University yesterday I … a terrible car accident.
a. Saw
b. Was seeing
c. Had seen
d. Have seen
8. There is … small house near the forest.
a. –
b. A
c. An
d. The
9. Halloween is … Friday this year.

a. In
b. At
c. On
d. Under
10. There is … water on the floor. What happened?
a. Many
b. Much
c. Few
d. A few
11. Who … the window? It is so clean now!
a. Has been washing
b. Has washed
c. Washed
d. Was washing
12. Hey! Stop! Why … you … a dog?
a. do… beat
b. are … beating
c. did … beat
d. is … beating
13. I need a … bag. It is too small for all my textbooks.
a. Big
b. Bigger
c. The biggest
d. More bigger
14. The capital of Great Britain is …
a. Paris
b. London
c. New York
d. Madrid
15. What kind of state is Great Britain?
a. A republic
b. A parliamentary republic
c. An absolute monarchy
d. A parliamentary monarchy
16. What is the head of the state of Great Britain?
a. The Parliament
b. The Queen
c. The Prime Minister
d. The King
17. How many states are there in the USA?
a. 52
b. 50
c. 51
d. 53
18. What is the capital of the USA?
a. New York
b. London
c. Washington
d. Paris
19. My father lived there when he …
a. Going to school
b. Was a kid
c. Meets my mother
d. Was going to the theatre
20. I … them last week.
a. Saw
b. Seen
c. Have seen
d. See

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет состоит из 3-х вопросов:
1. Translate an extract of the text from English into Russian
2. Read and render the article.
3. Speak on topic №1 (Cultural and business differences).

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
«ОТЛИЧНО» - студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно читает результаты анализов и других исследований и решает ситуационные задачи повышенной сложности; хорошо знаком с основной литературой необходимом для практической деятельности; увязывает теоретические аспекты предмета с практическими задачами. «ХОРОШО» - студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи. «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом знаний. «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.ДВ.01.01 Иностранный язык (английский)
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры английской филологии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой английской филологии _____ Щукина Ольга Викторовна
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.ДВ.01.02 Иностранный язык (немецкий)

Закреплена за кафедрой **Романо-германской филологии и перевода**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 22
самостоятельная работа 185
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	185	185	185	185
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	216	216	216	216

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, преподаватель Колесникова Виолетта Ивановна

Рабочая программа дисциплины
Иностранный язык (немецкий)

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Романо-германской филологии и перевода

Зав. кафедрой Еремеева Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование языковых и коммуникативно-речевых знаний и умений, достаточных для дальнейшей учебной, научно-исследовательской деятельности, для изучения зарубежного опыта в профессиональной деятельности и для осуществления деловых контактов с носителями языка.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование умений и навыков вести деловую переписку, учитывая особенности стилистики официальных/неофициальных писем, социокультурные различия в формате корреспонденции на государственном и иностранном(ых) языках; перевода профессиональных текстов с иностранного (ых) на государственный язык и обратно.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Вводный курс		
1.1	Der Lebenslauf. Bekanntschaft. Wortfolge im Satz. Fragesätze; Sätze mit Verneinung; Zahlwörter /Пр/	2	1
1.2	Der Lebenslauf. Bekanntschaft. Wortfolge im Satz. Fragesätze; Sätze mit Verneinung; Zahlwörter /Ср/	2	1
1.3	Meine Familie Grammatik und ihre Aufgaben. Verben haben , sein, werden. Präsens der schwachen Verben. /Пр/	2	1
1.4	Meine Familie Grammatik und ihre Aufgaben. Verben haben , sein, werden. Präsens der schwachen Verben. /Ср/	2	1
1.5	Unser Studium. Unsere Universität Die erste Universität in Europa und in Russland - Artikel. /Пр/	2	1
1.6	Unser Studium. Unsere Universität Die erste Universität in Europa und in Russland - Artikel. /Ср/	2	1
1.7	Fremdsprache ist das Fenster in die Welt. Deutsche Mundarten.. Das Substantiv. Die Pluralbildung der Substantive Deklination der Substantive /Ср/	2	1
1.8	Fremdsprache ist das Fenster in die Welt. Deutsche Mundarten.. Das Substantiv. Die Pluralbildung der Substantive Deklination der Substantive /Ср/	2	1
1.9	Mein Arbeitstag und die Freizeit der Studenten. Der Studentenklub. Präsens der starken Verben; Imperativ /Ср/	2	1
1.10	Mein Arbeitstag und die Freizeit der Studenten. Der Studentenklub. Präsens der starken Verben; Imperativ /Ср/	2	1
1.11	Unsere Republik. Tiraspol. Meine Heimat. Deklination der Personalpronomen. Possessivpronomen. /Ср/	2	1
1.12	Unsere Republik. Tiraspol. Meine Heimat. Deklination der Personalpronomen. Possessivpronomen. /Ср/	2	1

1.13	Probleme des Umweltschutzes. Mensch und Umwelt Präpositionen mit dem Akkusativ. /Ср/	2	1
1.14	Probleme des Umweltschutzes. Mensch und Umwelt Präpositionen mit dem Akkusativ. /Пр/	2	1
1.15	Die Jugend und ihre Probleme. Das Leben der Jugendlichen in unserer Republik und in Russland. Präpositionen mit dem Dativ. /Ср/	2	1
1.16	Die Jugend und ihre Probleme. Das Leben der Jugendlichen in unserer Republik und in Russland. Präpositionen mit dem Dativ. /Ср/	2	1
1.17	Freundschaft im Leben der Menschen. Präpositionen mit dem Dat. und dem Akk /Ср/	2	1
1.18	Freundschaft im Leben der Menschen. Präpositionen mit dem Dat. und dem Akk /Ср/	2	1
1.19	Deutschland:Das Land und die Menschen Präpositionen mit dem Genetiv.. /Ср/	2	1
1.20	Deutschland:Das Land und die Menschen Präpositionen mit dem Genetiv.. /Ср/	2	1
1.21	Deutschland:Das Land und die Menschen Präpositionen mit dem Genetiv.. /Пр/	2	1
1.22	Politisches System Deutschland. Aussenpolitik Deutschlands. Pronomen. Reflexivpronomen. Pronomen es. Unbestimmt- persönliche Pronomen man; Unpersönliche Sätze /Ср/	2	1
1.23	Politisches System Deutschland. Aussenpolitik Deutschlands. Pronomen. Reflexivpronomen. Pronomen es. Unbestimmt- persönliche Pronomen man; Unpersönliche Sätze /Пр/	2	1
1.24	Politisches System Deutschland. Aussenpolitik Deutschlands. Pronomen. Reflexivpronomen. Pronomen es. Unbestimmt- persönliche Pronomen man; Unpersönliche Sätze /Ср/	2	1
1.25	Berlin – Hauptstadt Deutschlands. Hervorragende Menschen Deutschlands.Modalverben /Ср/	2	1
1.26	Berlin – Hauptstadt Deutschlands. Hervorragende Menschen Deutschlands.Modalverben /Ср/	2	1
1.27	Feiertage in Deutschland. Feste und Bräuche in Deutschland. /Ср/	2	1
1.28	Unsere Universität Die erste Universität in Europa und in Russland - Artikel. /Пр/	2	1
1.29	Unser Studium. Unsere Universität Die erste Universität in Europa und in Russland - Artikel. /Ср/	2	1
1.30	Probleme des Umweltschutzes. Mensch und Umwelt Präpositionen mit dem Akkusativ. /Ср/	5	1
1.31	Die Jugend und ihre Probleme. Das Leben der Jugendlichen in unserer Republik und in Russland. Präpositionen mit dem Dativ. /Ср/	8	1
1.32	Deutschland:Das Land und die Menschen Präpositionen mit dem Genetiv.. /Ср/	14	1
1.33	Politisches System Deutschland. Aussenpolitik Deutschlands. Pronomen. Reflexivpronomen. Pronomen es. Unbestimmt- persönliche Pronomen man; Unpersönliche Sätze /Ср/	8	1
1.34	Feiertage in Deutschland. Feste und Bräuche in Deutschland. /Ср/	4	1
1.35	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz;. Temporalsätze. /Ср/	12	1
	Раздел 2. Иностранный язык в сфере профдеятельности		
2.1	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Ср/	2	1
2.2	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Ср/	2	1
2.3	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Ср/	2	1
2.4	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Пр/	2	1
2.5	Berufswahl. Das Problem der Berufswahl Mein zukünftiger Beruf. Das Adjektiv. Gebrauch und Deklination des Adjektivs. /Ср/	2	1
2.6	Berufswahl. Das Problem der Berufswahl Mein zukünftiger Beruf. Das Adjektiv. Gebrauch und Deklination des Adjektivs. /Ср/	2	1
2.7	Sport. Sport in meinem Leben. /Ср/	2	1
2.8	Sport. Sport in meinem Leben. /Пр/	2	1
2.9	Extremsport. Die Steigerungsstufen der Adjektive und Adverbien. /Пр/	2	1
2.10	Extremsport. Die Steigerungsstufen der Adjektive und Adverbien. /Ср/	2	1
2.11	Extremsport. Die Steigerungsstufen der Adjektive und Adverbien. /Ср/	4	1
2.12	Geschichte der Olympischen Spiele. Die Spiele in der Antike. Olympischer Wettbewerb. Das Internationale Olympische Komitee Imperfekt /Ср/	2	1
2.13	Geschichte der Olympischen Spiele. Die Spiele in der Antike. Olympischer Wettbewerb. Das Internationale Olympische Komitee Imperfekt /Ср/	2	1
2.14	Die Paralympischen Spiele. Perfekt. /Ср/	4	1
2.15	Die Paralympischen Spiele. Perfekt. /Ср/	2	1
2.16	Sport in Russland und in Deutschland. Plusquamperfekt /Пр/	2	1
2.17	Sport in Russland und in Deutschland. Plusquamperfekt /Ср/	2	1

2.18	Doping- Futur I /Ср/	4	1
2.19	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Ср/	2	1
2.20	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Ср/	2	1
2.21	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Ср/	4	1
2.22	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Ср/	5	1
2.23	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz;. Temporalsätze. /Ср/	3	1
2.24	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz;. Temporalsätze. /Ср/	4	1
2.25	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz;. Temporalsätze. /Ср/	5	1
2.26	Wintersport Die Wortfolge im Nebensatz;. Temporalsätze. /Ср/	2	1
2.27	Herausragende Sportler der Welt /Ср/	4	1
2.28	Die deutschsprachigen Staaten. Zusammengesetzte Sätze. Die Wortfolge im Satz /Ср/	10	1
2.29	Die Paralympischen Spiele. Perfekt. /Ср/	4	1
2.30	Sommersport. Infinitiv. Bildung und Gebrauch des Infinitivs Infinitivgruppen /Ср/	5	1
2.31	Sport. Sport in meinem Leben. /Ср/	6	1
	Итого:	**216**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Завьялова В. М. Ильина Л.В. Практический курс немецкого языка: учебное пособие. М: «Лист-Нью», 2003г. 880 стр. https://knf.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/91/2020/03/1-14.pdf
Е.К. Теплякова, И.Е. Ильина, И.Н.Праслова . Профессиональный немецкий: учебное пособие. Тамбов Издательство ТГТУ 2005г. 88 стр. http://www.tstu.ru/book/elib/pdf/2005/teplyak1.pdf
Басова Н. В. Немецкий для технических вузов : учебное пособие. - Ростов н/Д : Феникс, 2003г. 512 стр. https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_009490726/
Мелехина Е.В.. Учебное пособие по страноведению на немецком языке — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011г. 88 стр. https://www.nvsu.ru/ru/Intellekt/1133/Germaniya
Катаева, А. Г. В. А. Гандельман Немецкий язык для гуманитарных вузов : учебник и практикум для вузов . — Москва : Издательство Юрайт, 2025г. 311 стр. https://urait.ru/bcode/559873
Н.А. Коляда, К.А. Петросян. . Устные темы по немецкому языку - Ростов н/Д : Феникс, 2001г. 320 стр. http://drakopanda.com/5669-ustnye-temy-po-nemetskomu-yazyku-kolyada-na-petrosyan-ka-2001

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. Wahlsystem und Wahlrecht – http://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/27203/wahlsystem-und-wahlrecht

Э2. – 2. http://www.enkenbach-alsenborn.de/

Э3. – https://books.google.de/

Э4. – 4. http://wiki-de.genealogy.net/B%C3%BCrgermeisterei

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 211 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 211 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:
Студент должен уметь читать и переводить иноязычные тексты по профессиональной тематике. Соответственно, курс иностранного языка, в первую очередь, направлен на развитие умений и навыков чтения и перевода письменной речи на профессионально-ориентированные темы на базе изучения аутентичных иноязычных материалов, языковых особенностей иностранных материалов (профессиональной лексики, фразеологии, синтаксиса и стиля), а также принципов и техники перевода подобных материалов.
В рамках курса в определенной последовательности отрабатываются навыки письменного перевода письменного текста (зрительно-письменный перевод) и устного перевода письменного текста (зрительно-устный перевод), затем вводятся элементы и постепенно и отрабатываются навыки устного перевода на слух (односторонний и двусторонний перевод с элементами абзацно-фразового и последовательного перевода).
Каждое занятие начинается с поурочного словаря на немецком и русском языках.
Во время подготовки к занятию обучающийся должен выучить заданную терминологию, выполнить упражнения и перевод. Работу в аудитории целесообразно начинать с подготовительных упражнений (перевод словосочетаний, предложений и небольших текстов на заданную лексику и грамматику), после чего прорабатывается основной текст урока с учетом предлагаемых рекомендаций. Затем можно переходить к выполнению упражнений подготовленных преподавателем для закрепления материала урока. Иллюстративный материал, аудио- и видеозаписи можно использовать для закрепления, повторения и введения нового материала и для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки домашних заданий.
Домашнее задание должно включать изучение новой лексики, письменный и -устный перевод, в сочетании с пересказом текста и выполнением определенных упражнений. Изучение каждой темы заканчивается письменной контрольной работой или переводом со словарем 1200--1500 знаков за 45 мин. или сообщением по данной теме на языке с переводом.
Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении студентов и приобретении ими необходимых переводческих навыков и умений.
Самостоятельная работа
Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.
Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на самостоятельную работу на внеаудиторных занятиях, которые составляет примерно 49% от общего объема дисциплины.
Самостоятельная работа по дисциплине «Иностранный язык (немецкий) главным образом предполагает подготовку к аудиторным занятиям. Так как иностранный язык включает в себя работу над произношением (фонетику), грамматикой и речью, самостоятельная работа по дисциплине затрагивает все указанные аспекты.
Самостоятельная работа в рамках курса предполагает следующий алгоритм действий:
1.Внимательно просмотреть записи, сделанные на занятии.
2.Прочитать материал по теме, обсуждаемой на занятии, в учебнике.
3.Прочитать дополнительную литературу по данной теме.
4.Выполнить предложенные преподавателем практические упражнения.
5.Проверить правильность выполнения предложенных упражнений.
6.Выполнить дополнительные упражнения, касающиеся аспектов, вызывающих затруднение.
7.Проанализировать свои ошибки.
Подготовка к экзамену
При подготовке к экзамену обратите внимание на выполнение практических заданий на основе теоретического материала. Убедитесь, что не остаётся вопросов в отношении грамматических правил и все задания подробно проработаны. Также необходимо убедиться в том, что лексический минимум по темам, выносимым на экзамен, в полной мере освоен, и обучающийся может вести диалог и составлять монолог в рамках предложенных тем.
При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное, приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.
После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Настоящее время глаголов. Употребление глагола "sein", Употребление глагола "haben".
2. Семья
3. Порядок слов в немецком предложении.
4. Автобиография.
5. Типы вопросительных предложений.
6. Артикль (неопределённый, определённый ,нулевой артикль)
7. Описание человека.
8. Отрицание в немецком предложении. Неопределенные и отрицательные местоимения.
9. Наш университет
10. Склонение имен существительных.
11. Учёба в университете.
12. Склонение личных местоимений. Притяжательные местоимения. Указательные местоимения
13. Рабочий день.
14. Настоящее время сильных глаголов с изменением корневой гласной.
15. Свободное время.
16. Повелительное наклонение.
17. Наша республика.
18. Предлоги. Типы предлогов. Употребление в речи.
19. Тирасполь - столица ПМР.
20. Приставки.
21. Охрана окружающей среды.
22. Возвратные глаголы.
23. Германия - географическое положение.
24. Модальные глаголы.
25. Берлин - столица Германии.
26. Перфект - сложная форма прошедшего времени.
27. Политическая система Германии.
28. Сложносочинённое предложение. Союзы. Употребление в речи
29. Страны изучаемого языка - Австрия.
30. Парные союзы
31. Швейцария.
32. Употребление глагола - " знать"
33 Люксембург и Лихтенштейн
34. Прилагательные. Склонение прилагательных.
35. Профессия.
36 Степени сравнения прилагательных и наречий.
37. Немецкий язык
38 Plusquamperfekt.
39 Молодежь и ее проблемы.
40. Прошедшее время Imperfekt.
41. Традиции и обычаи страны изучаемого языка.
42. Будущее время глагола.
43. Спорт в моей жизни.
44. Сложноподчиненные предложения.
45 История олимпийских игр. Античные игры.
46. Страдательный залог.
47. Зимние и летние виды спорта
48.Инфинитив и инфинитивные обороты.
49. Экстремальные виды спорта
50. Безличные предложения.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест: Выберите один правильный вариант ответа

1. Ergänzen Sie: Mein Bruder arbeitet _____ einer Bank.
   a) in
   b) an
   c) bei

d) zu

2. Wie heißt der Satz im Perfekt? "Ich lese ein Buch."
a) Ich habe ein Buch gelesen.
b) Ich bin ein Buch lesen.
c) Ich hat ein Buch gelesen.
d) Ich las ein Buch.

3. Wählen Sie die richtige Form: "Das ist der Mann, _____ Auto sehr teuer ist."
a) dessen
b) deren
c) dem
d) den

4. Welcher Artikel steht im Dativ? "Er hilft _____ Frau."
a) die
b) der
c) den
d) dem

5. Ergänzen Sie die Endung: "Sie spricht mit mein____ gut____ Kollegen."
a) -em, -en
b) -en, -em
c) -er, -es
d) -es, -er

6. Welches Verb ist korrekt? "Die Kinder _____ sich gut."
a) haben sich amüsiert
b) sind amüsiert
c) hat amüsiert
d) sind sich amüsiert

7 Wählen Sie den richtigen Nebensatz: "Sag mir, _____."
a) wann kommst du
b) wann du kommst
c) wenn du kommst
d) wenn kommst du

8. Wie lautet der Imperativ? "_____ mir bitte die Zeitung!" (du)
a) Gibst
b) Gebt
c) Gib
d) Geben

9. Welche Präposition passt? "Wir warten _____ den Bus."
a) auf
b) für
c) bei
d) zu

10. Das Passiv: "Der Brief _____ gestern _____."
a) wurde ... geschrieben
b) hat ... geschrieben
c) wird ... schreiben
d) ist ... schreiben

11. Konjunktiv II: "Wenn ich mehr Geld _____, _____ ich eine Weltreise."
a) habe ... mache
b) hätte ... mache
c) hätte ... würde machen
d) hatte ... würde machen

12. Welcher Plural ist richtig?
a) der Professor - die Professoren

b) das Kind - die Kinder
c) die Stadt - die Städte
d) alle Antworten sind richtig

13. Relativsatz: "Das ist das Buch, _____ ich suche."
a) dem
b) den
c) dessen
d) das

14. Temporale Präposition: "_____ drei Jahren lerne ich Deutsch."
a) Seit
b) Vor
c) Ab
d) Bis

15. Modalverb: "Ihr _____ heute länger bleiben."
a) müsst
b) musst
c) müssen
d) muss

16. Welcher Kasus? "Er erinnert sich nicht _____ meinen Namen."
a) an
b) auf
c) für
d) über

17. Adjektivdeklination: "Sie hat _____ Haar." (schön)
a) schönes
b) schön
c) schöne
d) schöner

18. Negation: "Da ist _____."
a) niemand
b) jemand
c) etwas
d) alle

19. Präposition: "Der Schlüssel _____ der Tür ist kaputt."
a) an
b) bei
c) von
d) zu

20. Futur I: "Nächste Woche _____ er eine Prüfung _____."
a) hat ... gemacht
b) wird ... machen
c) wird ... gemacht
d) ist ... machen

1. Выберите правильный вариант:
"Meine Eltern _____ in einem großen Haus."
a) wohnst
b) wohnt
c) wohnen
d) wohne
2. Выберите правильный артикль:
"Das ist _____ Buch von meinem Professor."
a) der
b) das
c) die
d) den

3. Выберите правильную временную форму:
"Gestern _____ ich bis 22:00 Uhr gearbeitet."
a) habe
b) hat
c) bist
d) sind
4. Выберите правильный предлог:
"Wir fahren _____ Wochenende an die Ostsee."
a) am
b) im
c) um
d) vor
5. Выберите правильное местоимение:
"Kannst _____ mir bitte helfen?"
a) du
b) ihr
c) Sie
d) dich
6. Выберите правильную форму глагола:
"Wenn ich mehr Zeit _____, _____ ich dich besuchen."
a) habe / werde
b) hätte / würde
c) hatte / werde
d) hätte / werde
7. Выберите правильный артикль в дативе:
"Ich helfe _____ Studentin bei den Hausaufgaben."
a) der
b) die
c) dem
d) den
8. Выберите правильную форму прилагательного:
"Das ist _____ interessante Geschichte."
a) ein
b) eine
c) einen
d) einem
9. Выберите правильный предлог:
"Er interessiert sich _____ moderner Kunst."
a) für
b) an
c) auf
d) über
10. Выберите правильную форму пассива:
"Das Buch _____ gestern _____."
a) wird / gelesen
b) wurde / gelesen
c) ist / gelesen
d) hat / gelesen

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет состоит из трех вопросов: 1. Прочитать и перевести отрывок текста, поставить вопросы к прочитанному тексту.

2. Прочитать и пересказать предложенный текст.
3. Беседа по предложенной теме.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка “5” ставится, если студент понял основное содержание оригинального текста, выделил основную мысль, догадался о значении незнакомых слов из контекста. У него развита языковая догадка, он не затрудняется в понимании незнакомых слов, он не испытывает необходимости обращаться к словарю. Высказывание было связным и логически последовательным. Языковые средства были правильно употреблены, отсутствовали ошибки, нарушающие коммуникацию. Речь студента была эмоционально окрашена и понятна носителю языка. Объём высказывания соответствовал нормам (80-100%).
Оценка “4” ставится студенту, если он понял основное содержание оригинального текста, выделил основную мысль, сумел догадаться о значении незнакомых слов из контекста. Однако у него недостаточно развита языковая догадка, и он затрудняется в понимании некоторых незнакомых слов, он вынужден чаще обращаться к словарю. Его

высказывание было связанным и последовательным, были сделаны отдельные ошибки (5-10), не нарушившие коммуникацию и понимание. Речь была недостаточно эмоционально окрашена. Объём высказывания соответствовал на 70-80%.

Оценка “3” ставится студенту, который неточно понял основное содержание прочитанного текста, не развита языковая догадка, затруднялся в понимании многих незнакомых слов, был вынужден многократно обращаться к словарю. Объём высказывания не достигал нормы, (50%). Студент допускал многочисленные языковые ошибки, значительно нарушающие понимание, нарушалась последовательность высказывания. Отсутствовали элементы оценки и выражения собственного мнения. Темп речи был значительно замедленным.

Оценка “2” ставится студенту, если он не понял текст или понял содержание текста неправильно, с трудом может найти незнакомые слова в словаре. Высказывание было небольшим по объему – ниже 50% - и не соответствовало требованиям программы. Наблюдалось использование минимального количества изученной лексики. Студент допускал большое количество языковых (лексических, грамматических, стилистических) ошибок, нарушивших общение, в результате чего возникло полное непонимание произнесённого высказывания.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.ДВ.01.02 Иностранный язык (немецкий)
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры романо-германской филологии и перевода

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой романо-германской филологии и перевода _____ (личная подпись) Еремеева Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.ДВ.01.03 Иностранный язык (французский)

Закреплена за кафедрой **Романо-германской филологии и перевода**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 22
самостоятельная работа 185
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	185	185	185	185
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	216	216	216	216

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. филол. наук, доц. Абабий Валентина Николаевна

Рабочая программа дисциплины
Иностранный язык (французский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Романо-германской филологии и перевода

Зав. кафедрой Еремеева Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Иностранный язык» (французский) являются: овладение достаточным словарным и терминологическим запасом, навыками устного и письменного общения в современной иноязычной среде.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины являются: приобретение навыков практического владения иностранным языком в различных видах речевой деятельности в объеме тематики, обусловленной профессиональными потребностями; пользование устной монологической речью в пределах бытовой и профессиональной тематики; овладение навыками перевода и реферирования специальной литературы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. 1. Вводный курс 2. Иностранный язык в сфере профессиональной деятельности		
1.1	Ma biografie /Пр/	2	1
1.2	Le choix de ma profession /Пр/	2	1
1.3	La communication professionnelle /Пр/	2	1
1.4	Dialogues, conversations /Пр/	2	1
1.5	Ma future profession /Пр/	2	1
1.6	Mon futur job /Пр/	2	1
1.7	La France /Пр/	2	1
1.8	Paris /Пр/	2	1
1.9	Intelligence artificielle /Пр/	2	1
1.10	Mon job dans le monde /Пр/	2	1
1.11	Travail de controle et audition /Пр/	2	1
1.12	Блок 1. Профессиональная коммуникация, аннотирование текстов по специальности /Ср/	18	1
1.13	Блок 2. Реферирование статей по специальности /Ср/	18	1
1.14	Блок 3. Работа в лингафонном кабинете центра французской культуры /Ср/	18	1
1.15	Блок 4. Подготовка глоссария к курсу /Ср/	18	1
1.16	Блок 5. Выполнение кейс-задач /Ср/	18	1
1.17	Блок 6. Ролевые игры, коммуникация с использованием интернет-ресурсов /Ср/	18	1
1.18	Блок 7. Изучение видеоресурсов на иностранном языке /Ср/	18	1
1.19	Блок 8. Ma profession dans le monde, cours /Ср/	18	1
1.20	Блок 9. La France /Ср/	18	1
1.21	Блок 10. Paris /Ср/	18	1
1.22	Подготовка к итоговой контрольной работе /Ср/	5	1

Итого:	**216**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1.Видеоресурсы в преподавании французского языка : практикум [Электронный ресурс] / ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко» ; Филологический факультет ; составители: В. Н. Абабий, Н. М. Дубленко. – Тирасполь : Изд-во Приднестр. ун-та, 2024. – 58 с.
2. Харитонова, И. В. Французский язык для специальных целей: учебное пособие / И. В. Харитонова, Е. Е. Беляева. — Москва: МПГУ, 2023. — 172 с. — ISBN 978-5-4263-1202-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338999 (дата обращения: 10.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.Barféty Michèle, Beaujouin Patricia, Expression orale, niveau 1, Paris, CLE International, 2004, 123 p.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1 - 113а Учебная аудитория для проведения учебных занятий Комплект учебной мебели на 7 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 21 посадочное место рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.1 - 113а Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 7 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 21 посадочное место рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

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

Содержание дисциплины подразумевает освоение материала практических занятий (ПЗ) и самостоятельную работу (СР) согласно разделам РП.
1. Изучение тем ПЗ рекомендуется начать с ознакомления с материалом, в котором освещены основные понятия и даются общие представления о рассматриваемых вопросах. Затем следует ответить на вопросы для самоконтроля, приведенные после изложения практического материала. Ответив на вопросы для самоконтроля, рекомендуется перейти к тестовому контролю, выполнить практические задания и задания для самостоятельной работы. В качестве дополнительной информации следует ознакомиться с презентационными материалами по теме и изучить рекомендуемые информационные источники.
2. Выполнение грамматических упражнений: необходимо выучить грамматический материал для первичного закрепления грамматики. Для этого рекомендуется опираться на материал, представленный в учебнике, либо в дополнительной учебной литературе. Все упражнения этого раздела выполняются интерактивно.
3. Чтение специальной литературы: поскольку основной целью обучения иностранному языку является получение информации из иностранного источника, особое внимание следует уделять чтению. Понимание текста достигается при осуществлении двух видов чтения: изучающего и чтения с общим охватом содержания. Чтобы понимать читаемую литературу, необходимо овладеть определенным запасом слов и выражений. Для этого рекомендуется регулярно читать учебные тексты, газеты и оригинальную литературу по специальности, при этом выписывая слова по общепринятым правилам: существительное – в ед. числе, глагол – в неопределенной форме, указывая для неправильных глаголов основные формы. Точное и полное понимание текста осуществляется путем изучающего чтения, которое предполагает умение самостоятельно проводить лексико-грамматический анализ текста. Итогом является адекватный перевод текста на родной язык с помощью словаря. При чтении текста для общего понимания содержания, необходимо без словаря понять основной смысл прочитанного. Оба вида чтения складываются из следующих умений: догадываться о значении слов на основе словообразовательных признаков и контекста; видеть интернациональные слова и определять их значение; находить знакомые грамматические формы и конструкции и устанавливать их эквиваленты в русском языке.
4. При выполнении домашнего задания нужно повторить пройденный материал и только потом выполнить предложенные упражнения, так как они содержат всю необходимую информацию, которую нужно запомнить. При выполнении упражнений необходимо переводить все незнакомые слова и, по возможности, выучить их. Важно также отмечать непонятные примеры и сложные задания, чтобы потом вместе с преподавателем разобрать их.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Mes projets du futur
2. Ma profession
3. Mon hobby
4. Les problemes des jeunes
5. La France
6. Paris
7. Le francais dans le monde
8. Ma profession, vue de Frane
9. Les voyages
10. Les nouvelles technologies
11. Intelligence artifficielle

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Test
Лексико-грамматические задания
1. Elle m'apportera demain de ... livres.
1) nouveaux 2) nouveau 3) nouvelle 4) nouvelles

2. Ils (revenir) aujourd'hui.
1) revient 2) reviennent 3) revenir 4) reveniront

3. Trouvez le synonyme: Dans sa lettre il a exprimé un sentiment de reconnaissance à ces gens:
1) perdu 2) manifesté 3) trouvé 4) caché

4. Trouvez l'antonyme: Ce travail prendra beaucoup de temps:
1) vite 2) assez 3) peu 4) bien

5. Les fruits (tomber) de l'arbre.
1) ont tombé 2) sont tombé 3) sont tombés 4) tombés
6. Jean a dit qu'il ne (vouloir) pas faire ce travail.
1) voulait 2) a voulu 3) est voulu 4) voulu

7. Si j'avais le temps, je (venir) chez vous.
1) venais 2) viens 3) venez 4) viendrais

8. Marie est contente, elle va ... Espagne.
1) à 2) à l' 3) en 4) de
9. Le directeur exige qu'on (faire) ce travail.
1) fasse 2) fait 3) font 4) feront
10. L'oeuvre la … connue et l'un des importants monuments architecturaux et historiques est le Palais d'Hiver.
1) moins 2) plus 3) aussi 4) les moins

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзамен проводится в конце 2 семестра в письменной форме. Экзаменационный билет состоит из грамматического теста и топика для письменного резюме согласно разделам РП.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «ОТЛИЧНО» выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный, в том числе практический материал, последовательно, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) отвечающему на вопрос билета.

Оценка «ХОРОШО» выставляется студенту, твердо знающему программный, в том числе практический материал, грамотно и по существу отвечающему на вопрос билета и не допускающему при этом существенных неточностей (неточностей, которые не могут быть исправлены наводящими вопросами или не имеют важного практического значения). То же относится к освещению практически важных вопросов.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, который обнаруживает знание основного материала, но не знает его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, излагает материал с нарушением последовательности, отвечает на практически важные вопросы с помощью или поправками экзаменатора.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала. Допускает существенные ошибки в решении практически важных вопросов.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.ДВ.01.03 Иностранный язык (французский)
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры романо-германской филологии и перевода

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой романо-германской филологии и перевода _____ (личная подпись) Еремеева Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.ДВ.01.04 Иностранный язык (испанский)

Закреплена за кафедрой **Романо-германской филологии и перевода**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 22
самостоятельная работа 185
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	185	185	185	185
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	216	216	216	216

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Осяшина Ольга Ивановна

Рабочая программа дисциплины
Иностранный язык (испанский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Романо-германской филологии и перевода

Зав. кафедрой Еремеева Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

овладение достаточным словарным и терминологическим запасом, навыками устного и письменного общения в современной иноязычной среде.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- приобретение навыков практического владения иностранным языком в различных видах речевой деятельности в объеме тематики, обусловленной профессиональными потребностями;
- пользование устной монологической речью в пределах бытовой и профессиональной тематики;
- овладение навыками перевода и реферирования специальной литературы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Вводный курс		
1.1	Фонетика. Испанский алфавит. Ударение и интонация в испанском языке. Произношение гласных и согласных в испанском. Правила использования диакритических знаков (акцент и тильда). /Пр/	2	1
1.2	Правила чтения испанских согласных букв. Фразовое ударение, ритм, интонация. Грамматика: Спряжение глаголов ser, estar. Обороты hay. Порядок слов в повествовательном испанском предложении. /Пр/	2	1
1.3	Устная речь. Тема «Моя будущая профессия». Грамматика: Множественное число, притяжательные местоимения, употребление артиклей, числительные в испанском языке. /Пр/	2	1
1.4	Аудиторное чтение. Тексты «Информация», «Книги», «Исследования» Грамматика: Личные и указательные местоимения, наречия, повелительное наклонение в испанском языке. Типы вопросов, функции местоимения «lo» в испанском языке. /Пр/	2	1
1.5	Аудиторное чтение. Текст «Мой родной город». Вопросы к подлежащему. Возвратные местоимения в испанском языке. /Ср/	2	1
1.6	Устная речь. Тема «Поездка». Фрагмент учебного фильма на испанском языке «Аэропорт». /Ср/	2	1
1.7	Аудиторное чтение. Тексты «Экономика Мадрида». /Ср/	2	1
1.8	Аудиторное чтение. Текст «Рост экономики в стране. Предпосылки». /Ср/	2	1

1.9	Устная речь. Тема «Еда». /Ср/	2	1
1.10	Аудиторное чтение. Текст «Развитие страны». /Ср/	2	1
1.11	Аудиторное чтение. Текст «Природные ресурсы и климат Испании» Испании». /Ср/	2	1
1.12	Аудиторное чтение. Текст «Влияние погоды на эмоциональное состояние человека». /Ср/	2	1
1.13	Устная речь. Тема «Экономическое образование в ПМР». /Ср/	2	1
1.14	Аудиторное чтение. Текст Образование е Испании»». /Ср/	2	1
1.15	Устная речь. Тема «Мадрид». /Ср/	2	1
1.16	Аудиторное чтение. Текст Варианты испанского языка в странах Латинской Америки»». /Ср/	2	1
1.17	Итоговая контрольная работа №1. /Ср/	2	1
1.18	Составление карточек с правилами фонетики и грамматики. /Ср/	2	1
1.19	Составить устный рассказ о своей семье. Написать автобиографию для поступления в учебное заведение, на работу /Ср/	2	1
1.20	Учебный перевод с испанского языка на русский и с русского на Испанский. /Ср/	4	1
1.21	Составление глоссария со специальной терминологией к тексту /Ср/	4	1
1.22	Анализ ролевых игр и ситуаций по специальности. /Ср/	4	1
1.23	Подготовить сообщение на тему «Сходство и различие русской и испанской кухни». /Ср/	2	1
1.24	Перевод и анализ текста. Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	4	1
1.25	Составить портфолио на тему «Достопримечательности Мадрида» /Ср/	2	1
1.26	Написать отчет о «Деловой командировке за границу». /Ср/	4	1
1.27	Учебный перевод с испанского языка на русский и с русского на испанский. /Ср/	4	1
1.28	Составить письменно план-маршрут посещения родного города /Ср/	4	1
1.29	Перевод и анализ публицистического текста. /Ср/	2	1
1.30	Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	2	1
1.31	Работа с периодической печатью. /Ср/	2	1
1.32	Работа с мультимедийными универсальными энциклопедиями /Ср/	4	1
1.33	Написание статей с использованием компьютерных технологий /Ср/	4	1
1.34	Подбор и изучение литературных источников. /Ср/	4	1
1.35	Грамматика: Времена группы Indefinido в активном залоге в испанском языке. /Ср/	2	1
1.36	Грамматика: Модальные глаголы и их эквиваленты в испанском языке. Способы перевода слова «uno». /Ср/	2	1
1.37	Фрагменты учебного фильма на испанском языке «Еда», «В ресторане». /Ср/	2	1
1.38	Употребление сер и estar в испанском языке. /Ср/	2	1
1.39	Времена группы Subjuntivo: образование и употребление. /Ср/	2	1
1.40	Грамматика: Прямое и косвенное дополнение в испанском языке. /Ср/	2	1
1.41	Грамматика: Использование предлогов в испанском языке. /Ср/	2	1
1.42	Фрагмент учебного фильма на испанском языке «Путешествие по Мадриду». /Ср/	2	1
1.43	Грамматика: Возвратные глаголы в испанском языке. /Ср/	2	1
1.44	Грамматика: Времена группы Pretérito Indefinido, Presente Continuo в испанском языке. /Ср/	2	1
1.45	Аудирование «Здоровый образ жизни». /Ср/	2	1
	Раздел 2. Иностранный язык в сфере профессиональной деятельности		

2.1	Аудиторное чтение. Текст «О профессиях». /Пр/	2	1
2.2	Устная речь: Тема «Гостиница». Фрагмент учебного фильма на испанском языке «Отель». /Ср/	2	1
2.3	Аудиторное чтение. Текст « Роль спорта в Испании и странах Латинской Америки»». /Ср/	2	1
2.4	Аудиторное чтение. Текст «Сердце экономики в Испании». /Ср/	2	1
2.5	Аудиторное чтение. Текст «Прогулки по городу». Грамматика: Прямое и косвенное дополнение в испанском языке /Ср/	4	1
2.6	Устная речь: Тема «Система здравохранения в Испании Испании». /Ср/	2	1
2.7	Аудиторное чтение. Текст «Промышленность Испании. Экспорт»». Грамматика: Употребление ser и estar в испанском языке. /Ср/	4	1
2.8	Аудиторное чтение. Текст «Исследования в сфере различий диалектов в Испании» /Ср/	2	1
2.9	Аудиторное чтение. Текст «Питание в Испании». Грамматика: Частица «se» и её функции в испанском языке. /Ср/	4	1
2.10	Устная речь. Тема «ПМР-моя Родина»». /Ср/	2	1
2.11	Аудиторное чтение. Текст «Модернизация». /Ср/	2	1
2.12	Устная речь. Тема «Испания страна возможностей». /Ср/	4	1
2.13	Аудиторное чтение. Текст «Театры и музеи Испании». /Ср/	4	1
2.14	Устная речь. Тема «Испанские актеры и представители творческих профессий» /Ср/	4	1
2.15	Аудиторное чтение. Тексты: «Традиции и обычаи Испании». /Ср/	2	1
2.16	Устная речь: Тема «История Испании». «Аудирование». /Ср/	4	1
2.17	Аудиторное чтение. Текст «Экономика – мозг страны». /Ср/	4	1
2.18	Итоговая контрольная работа №2. /Ср/	6	1
2.19	Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	2	1
2.20	Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	2	1
2.21	Работа с периодической печатью /Ср/	2	1
2.22	Составление плана текста. Аннотация (выписки, конспектирование текста). /Ср/	2	1
2.23	Прочесть и проанализировать текст. /Ср/	2	1
2.24	Аннотация (выписки, конспектирование текста). /Ср/	2	1
2.25	Конспектирование и изучение лексики по специальности. /Ср/	2	1
2.26	Подбор и изучение литературных источников. /Ср/	2	1
2.27	Работа с научной литературой /Ср/	7	1
2.28	Грамматика: Времена группы Subjuntivo: образование и употребление. /Ср/	4	1
2.29	Аудирование «Поликлиника. Аптека». /Ср/	2	1
2.30	Грамматика: Прямое и косвенное дополнение в испанском языке. /Пр/	2	1
2.31	Грамматика: Наречия места и времени в испанском языке. /Пр/	2	1

2.32	Грамматика: Степени сравнения прилагательных и наречий. /Пр/	2	1
2.33	Грамматика: Возвратные глаголы в испанском языке. /Пр/	2	1
2.34	Грамматика: Порядок слов в вопросительных предложениях. /Пр/	2	1
2.35	Грамматика: Условные предложения: типы и их употребление. /Пр/	2	1
	Итого:	**216**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Антонюк, Е.В. Испанский язык для делового общения (Уровень С1): Учебник для бакалавров / Е.В. Антонюк. - Люберцы: Юрайт, 2016. -
2. Волкова, Г.И. Испанский язык для юристов: Учебное пособие / Г.И. Волкова, Н.Ю. Колесникова. - М.: Проспект, 2015. - 184 с.
3. Волкова, Г.И. Испанский язык для юристов: Учебное пособие / Г.И. Волкова, Н.Ю. Колесникова, О.Н. Лобанова. - М.: Проспект, 2016. - 184 с.
4. Гонсалес-Фернандес, А. Испанский язык с элементами делового общения для продолжающих: Учебник для академического бакалавриата / А. Гонсалес-Фернандес, М.В. Ларионова, Н.И. Царева. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 337 с.
5. Гонсалес-Фернандес, Е.А. Испанский язык. грамматика. учебно-практическое пособие / Е.А. Гонсалес-Фернандес, Р.В. Рыбакова, Е. Светлова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 270 с.
6. Горенко, Г.М. Испанский язык: международная журналистика. Уровни А2-В1 / Г.М. Горенко. - М.: МГИМО-Университет, 2010. - 134 с.
7. Гринина, Е.А. Espanol actual. Уровень А1/А2. Современный испанский язык. Начальный курс / Е.А. Гринина. - М.: Омега-Л, 2017. - 158 с.
8. Гринина, Е.А. Испанский язык: учебно-методическое пособие для занятий в мультимедийной аудитории. Уровень В1. / Е.А. Гринина. - М.: МГИМО-Университет, 2009. - 233 с.
9. Дышлевая, И.А. Испанский язык. Lecturas faciles / И.А. Дышлевая. - СПб.: Перспектива, 2012. - 288 с.
10.Мельцев, И.Ф. Современный испанский язык / И.Ф. Мельцев. - М.: АСТ, 2014. - 160 с.
11. Михеева, Н.Ф. Испанский язык и межкультурная коммуникация / Н.Ф. Михеева. - М.: КД Либроком, 2009. - 272 с.12. Михеева, Н.Ф. Испанский язык и межкультурная коммуникация / 12... Перлин, О. Испанский язык / О. Перлин. - М.: Букмастер, 2015. - 416 с.
13. Петров, Д. Испанский язык.16 уроков. Базовый тренинг / Д. Петров. - М.: Центр Дмитрия Петрова, 2018. - 32
14. Раевская, М.М. Испанский язык Золотого века: Языковая идеология XVI-XVII вв. / М.М. Раевская. - М.: КомКнига, 2019. - 304
15. Садиков, А.В. Испанский язык сквозь призму лексики: Лексикология испанского языка / А.В. Садиков. - М.: Ленанд, 2018. - 416 с.
16. Степанов, Г.В. К проблеме языкового варьирования. Испанский язык Испании и Америки / Г.В. Степанов. - М.: Едиториал УРСС, 2004. - 328 с.
17. Сухоруких, Ю.И. Терминологический словарь по инженерной биологии(испанский язык): Учебное пособие / Ю.И. Сухоруких, Е.Н. Базалина, С.Г.
18. Биганова. - СПб.: Лань, 2018. - 444 18. 18.Фирсова, Н.М. Испанский язык и культура в испаноязычных странах / Н.М. Фирсова. - М.: КД Либроком, 2017. - 176 с.
19. Швыркова, Л.Л. Испанский язык. / Л.Л. Швыркова. - М.: Высшая школа, 2009. - 158 с.
20. Шефер, И.А Испанский язык. Интенсивный курс обучения устной речи / И.А Шефер. - М.: Высшая школа, 2003. - 175 с.
21. Эмилия, А.Р. Испанский язык.Интенсивный курс.Синтаксис: Учебное пособие / А.Р. Эмилия, Л.Р. Маилян. - М.: Риор, 2016. - 560 с.
22. Эмилия, А.Р. Испанский язык: интенсивный курс: Учебное пособие / А.Р. Эмилия, Л.Р. Маилян. - М.: Риор, 2019. - 40 с.
23. Испанский язык: Методические указания и контрольные задания по испанскому языку для студентов высших учебных заведений (факультетов) неязыковых специальностей/ Сост.: О.Г. Гусева, Н.В. Трубникова. – Ульяновск, 2020. - 80 с.
24. Испанский язык: методические указания по выполнению контрольных работ по испанскому языку. Учебно-методическое пособие / Сост.: Г.Г. Аземко, Е.В. Тышкевич. – Тирасполь, 2014. –172 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.1 - 110 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.1 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

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

Обучающийся должен обладать способностью читать и переводить иноязычные тексты по профессиональной тематике. Соответственно, курс иностранного языка, в первую очередь, направлен на развитие умений и навыков чтения и перевода письменной речи на профессионально-ориентированные темы на базе изучения аутентичных иноязычных материалов, языковых особенностей иностранных материалов (профессиональной лексики, фразеологии, синтаксиса и стиля), а также принципов и техники перевода подобных материалов.

В рамках курса в определенной последовательности отрабатываются навыки письменного перевода письменного текста (зрительно-письменный перевод) и устного перевода письменного текста (зрительно-устный перевод), затем вводятся элементы и постепенно и отрабатываются навыки устного перевода на слух (односторонний и двусторонний перевод с элементами абзацно-фразового и последовательного перевода).

Каждое занятие начинается с поурочного словаря на французском и русском языках. Терминология занятия задает психологическую установку по данной теме на несколько учебных часов и на самостоятельную работу.

В ходе подготовки и во время занятия рекомендуется следующая последовательность работы. Во время подготовки к занятию обучающийся должен выучить заданную терминологию, выполнить упражнения и перевод. Работу целесообразно начинать с подготовительных упражнений (перевод словосочетаний, предложений и небольших текстов на заданную лексику и грамматику), после чего прорабатывается основной текст урока с учетом даваемых рекомендаций. Затем можно переходить к выполнению упражнений урока и упражнений, подготовленных преподавателем для закрепления материала урока.

При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться об иллюстративном материале и технических средствах обучения заблаговременно. Иллюстративный материал, аудио- и видеозаписи можно использовать для закрепления, повторения и введения нового материала и для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки домашних заданий.

Домашнее задание должно включать изучение новой лексики, зрительно-письменный и зрительно-устный перевод, в сочетании с пересказом текста и выполнением определенных упражнений. Методика работы с текстами и упражнениями вытекает из формулировки заданий к этим текстам и упражнениям.

Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень языковой подготовки обучающихся. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении и приобретении ими необходимых переводческих навыков и умений.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Темы для обсуждения.
1. «Моя будущая профессия».
2. «Информация», «Книги», «Исследования»
3. Грамматика:
4. «Мой родной город».
5. «Поездка».
6. «Аэропорт».
7. «Экономика Мадрида».
8. «Рост экономики в нашей стране. Предпосылки»
9. «Еда». «В ресторане».
10. «Цвета флага Испании и ПМР». «Развитие страны».
11. «Природные ресурсы и климат Испании».
12. «Влияние погоды на эмоциональное состояние человека».
13. «Медицина в Испании».
14. «Мадрид». «Путешествие по Мадриду».
15. Варианты испанского языка в странах Латинской Америки

Грамматические вопросы
1. Фонетика. Испанский алфавит. Ударение и интонация в испанском языке. Произношение гласных и согласных в испанском. Правила использования диакритических знаков (акцент и тильда).
2. Правила чтения испанских согласных букв. Фразовое ударение, ритм, интонация. Грамматика: Спряжение глаголов ser, estar. Обороты hay.
3. Множественное число, притяжательные местоимения, употребление артиклей, числительные в испанском языке.
4. Личные и указательные местоимения, наречия, повелительное наклонение в испанском языке.
5. Типы вопросов, функции местоимения «lo» в испанском языке.
6. Грамматика: Времена группы Pretérito Indefinido, Presente Continuo в испанском языке.
7. Вопросы к подлежащему. Возвратные местоимения в испанском языке
8. Времена группы Indefinido в активном залоге в испанском языке.
9. Модальные глаголы и их эквиваленты в испанском языке. Способы перевода слова «uno».
10. Спряжение правильных и неправильных глаголов в настоящем времени.
11. Употребление сер и estar в испанском языке.
12. Времена группы Subjuntivo: образование и употребление.
13. Прямое и косвенное дополнение в испанском языке.
14. Использование предлогов в испанском языке.
15. Порядок слов в повествовательном испанском предложении.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1–10. Страноведческие вопросы
1. ¿Cuál es la capital de la comunidad autónoma de Andalucía?
A) Valencia
B) Sevilla
C) Bilbao
D) Zaragoza
2. ¿En qué año se celebró la primera edición de los Juegos Olímpicos modernos en Barcelona?
A) 1984
B) 1992
C) 2000
D) 1996
3. ¿Cómo se llama la famosa fiesta de Valencia en la que se queman esculturas de cartón y madera?
A) La Tomatina
B) Las Fallas
C) San Fermín
D) La Feria de Abril
4. ¿Qué moneda se utilizaba en España antes de la adopción del euro?
A) Franco
B) Escudo
C) Peseta
D) Real

5. ¿Cuál de estos pintores es considerado figura clave del movimiento cubista?
A) Salvador Dalí
B) Pablo Picasso
C) Joan Miró
D) Francisco Goya
6. ¿En qué ciudad se celebra la famosa Semana Santa con pasos y nazarenos?
A) Málaga
B) Santiago de Compostela
C) Salamanca
D) Córdoba
7. ¿Qué río atraviesa la ciudad de Sevilla?
A) Guadalquivir
B) Ebro
C) Tajo
D) Duero
8. ¿Cuál es el plato tradicional andaluz basado en pan, tomate y aceite de oliva?
A) Gazpacho
B) Tortilla de patatas
C) Pan con tomate
D) Pulpo a la gallega
9. ¿Cómo se llama la famosa batalla librada en 711 que marcó el inicio de la presencia musulmana en la Península Ibérica?
A) Batalla de Las Navas de Tolosa
B) Batalla de Covadonga
C) Batalla de Guadalete
D) Batalla de Lepanto
10. ¿Cuál es el idioma cooficial en Galicia junto al castellano?
A) Catalán
B) Euskera
C) Gallego
D) Valenciano
11. ¿Cuál es la ciudad más poblada de la comunidad de Cataluña?
A) Tarragona
B) Girona
C) Barcelona
D) Lleida
12. ¿Qué fiesta popular se celebra el 7 de julio en Pamplona?
A) La Feria de Abril
B) Las Fallas
C) San Fermín
D) La Tamborrada
13. ¿Cuál de estos escritores españoles recibió el Premio Nobel de Literatura en 1989?
A) Federico García Lorca
B) Camilo José Cela
C) Miguel de Cervantes
D) Antonio Machado
14. ¿En qué provincia andaluza se encuentra la ciudad de Ronda, famosa por su puente sobre el tajo?
A) Almería
B) Cádiz
C) Málaga
D) Huelva
15. ¿Qué isla del archipiélago canario es conocida por el Parque Nacional del Teide?
A) La Palma
B) Gran Canaria
C) Lanzarote
D) Tenerife
16. ¿Cómo se llama el baile tradicional originario de Andalucía, caracterizado por palmas y castañuelas?
A) Tango
B) Jota
C) Flamenco
D) Sardana
17. ¿Qué río desemboca en la ciudad de Zaragoza?
A) Ebro
B) Duero

C) Guadalquivir
D) Tajo
18. ¿Qué plato típico gallego consiste en trozos de pulpo cocido con pimentón y aceite?
A) Fabada
B) Pulpo a la gallega
C) Cocido montañés
D) Gazpacho
19. ¿Cuál es la montaña más alta de la Península Ibérica?
A) Mulhacén
B) Teide
C) Aneto
D) Pico Veleta
20. ¿Qué lengua cooficial se habla en la Comunidad Valenciana?
A) Euskera
B) Gallego
C) Catalán (valenciano)
D) Aragonés
21–40. Лексико-грамматические вопросы
21. Elija la opción correcta para completar la frase: «Mañana ____ al cine con mis amigos».
A) iremos
B) iremos a
C) iremos al
D) iremos a la
22. ¿Cuál es el plural de «luz»?
A) luces
B) luzes
C) luzas
D) luceses
23. Señale la forma verbal correcta: «Si yo ____ más dinero, viajaría por todo el mundo».
A) tendría
B) tengo
C) tuve
D) tendría que
24. Elija el pronombre de objeto directo adecuado: «Yo vi a María y ____ saludé».
A) la
B) le
C) lo
D) las
25. ¿Qué adjetivo concuerda correctamente? «Las playas de la Costa Brava son muy ____».
A) bonitas
B) bonitos
C) bonito
D) hermosa
26. Completa con la preposición correcta: «Voy ____ España el próximo verano».
A) en
B) a
C) de
D) por
27. Elija la forma correcta del pretérito perfecto: «Hoy yo ya ____ ese libro».
A) he leído
B) leí
C) había leído
D) he leido
28. ¿Cuál es la forma correcta del comparativo? «Este examen es ____ difícil que el anterior».
A) más
B) tan
C) muy
D) menos
29. Señale la opción con el gerundio correcto: «Mientras ella ____ la cena, yo limpié la mesa».
A) cocinaba
B) cocinando
C) cocine
D) cocina
30. ¿Qué artículo indefinido corresponde? «Compré ____ libro muy interesante».

A) un
B) uno
C) una
D) unos
31. Elija la forma correcta del indicativo presente: «Ellos ____ en la misma oficina».
A) trabaja
B) trabajas
C) trabajan
D) trabajamos
32. ¿Cuál es el superlativo relativo de «bueno»?
A) mejor
B) buenísimo
C) el mejor
D) más bueno
33. Complete la oración con el pronombre posesivo adecuado: «Ese coche es ____».
A) mío
B) mi
C) me
D) yo
34. Señale la opción con la forma correcta de futuro simple: «Mañana ____ un correo».
A) enviaré
B) enviaría
C) he enviado
D) envío
35. Elija la preposición correcta: «Estoy orgulloso ____ mis estudiantes».
A) de
B) en
C) con
D) para
36. ¿Qué forma de subjuntivo corresponde? «Es importante que ella ____ temprano».
A) llegue
B) llega
C) llegar
D) llegó
37. Complete con la forma correcta del pretérito indefinido: «Ayer ____ al mercado».
A) fui
B) iba
C) ido
D) fue
38. Señale la opción con el adverbio de modo: «Él habla ____».
A) claro
B) claramente
C) claridad
D) claros
39. Elija la construcción impersonal adecuada: «____ estudiar todos los días».
A) Hay que
B) Se tiene
C) Tienes que
D) Debes
40. ¿Cuál es el participio pasado correcto de «escribir»?
A) escrito
B) escribido
C) escrito
D) escribo

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет состоит из 3 вопросов: 1 вопрос чтение текста по профессии, 2 вопрос по грамматике и 3 вопрос тема для обсуждения.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «отлично» выставляется, если ответы на все вопросы билета в целом свидетельствуют о его глубоких знаниях по программе и о его умении применять полученные навыки на практике;
-оценка «хорошо» выставляется, если ответы на все вопросы билета в целом (минимум на два вопроса билета) свидетельствуют о достаточных знаниях и о умении применять полученные навыки на практике;
-оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответы на все вопросы билета в целом свидетельствуют об

ограниченных знаниях и о ограниченном умении применять полученные навыки на практике;
-оценка «неудовлетворительно» выставляется, если ответы на два или на все вопросы билета свидетельствуют об отсутствии или о слабых знаниях по программе и об отсутствии соответствующих умений и навыков или о его неспособности применять их на практике.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.ДВ.01.04 Иностранный язык (испанский)
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры романо-германской филологии и перевода

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой романо-германской филологии и перевода _____ (личная подпись) Еремеева Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.01 История ПМР

Закреплена за кафедрой **Истории**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 91
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	91	91	91	91
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. ист. наук, доцент Слободянюк Галина Евгеньевна

Рабочая программа дисциплины
История ПМР

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Истории

Зав. кафедрой Слободянюк Галина Евгеньевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование наиболее полного представления обучающихся об основных этапах истории народов, которые проживают в Приднестровской Молдавской республике.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у студентов способности использовать в исторических исследованиях базовые знания в области региональной истории, понимание движущих сил и закономерностей исторического процесса; место человека в историческом процессе; стимулирование студентов к самостоятельному творческому труду; выработка у студентов цельного образа истории народов ПМР с пониманием ее специфических проблем; развитие умения студентов читать, конспектировать и интерпретировать научную историческую литературу, анализировать исторические источники.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Философия
2	История России
3	Всеобщая история
4	Основы российской государственности
5	История физической культуры
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Древнейшие люди на берегах Днестра (Каменный век – Великое переселение народов)		
1.1	Приднестровье в первобытную эпоху /Ср/	4	2
	Раздел 2. Приднестровские земли в эпоху Средневековья (VI – XVII в.)		
2.1	Приднестровские земли в эпоху Средневековья (VI – XVII вв) /Ср/	11	2
	Раздел 3. Приднестровье в Новое время (XVIII – начало XX в.)		
3.1	Развитие приднестровских земель в XVIII- начале XX вв. /Лек/	2	2
3.2	Развитие приднестровских земель в XVIII в. /Пр/	2	2
3.3	Приднестровские земли в составе Российской империи (XVIII – XIX вв.) /Ср/	6	2
	Раздел 4. Приднестровье в новейшую эпоху (1917 г. – начало XXI в.)		
4.1	Становление и развитие государственности в Приднестровье (1990-2000-е гг.) /Лек/	2	2
4.2	Развитие Приднестровья в XX-XXI вв. /Пр/	2	2
4.3	Гражданская война и иностранная военная интервенция в Приднестровье /Ср/	6	2
4.4	Молдавская АССР (1924-1940 гг.) /Ср/	8	2
4.5	Великая Отечественная война на территории Приднестровья. /Ср/	10	2
4.6	Развитие Приднестровья в составе МССР (1945 – 1990 гг.) /Ср/	10	2
4.7	Борьба народа Приднестровья за самоопределение (1989 – 1990 гг.) /Ср/	10	2
4.8	Становление государственности ПМР в 1990-е гг. /Ср/	6	2
4.9	Военная агрессия РМ против ПМР. /Ср/	6	2
4.10	Социально-экономические и политические процессы в ПМР в 2000-е гг. /Ср/	8	2

	Раздел 5. Введение в историю Приднестровья		
5.1	Общая характеристика периодов истории Приднестровья /Ср/	6	2
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Бабилунга Н.В. Приднестровье: шаги истории. - Тирасполь, 2015.
2. Бомешко Б.Г. История Приднестровской войны 1992 года. - Бендеры, 2015.
3. Бомешко Б.Г. Создание, становление и защита Приднестровской государственности. 1990-1992 гг. - Тирасполь, 2010.
4. Волкова А.З. Горячее лето 1989 г. - Тирасполь, 2004.
5. Волкова А.З. Референдумы в Приднестровской Молдавской Республике (1989-2003 гг.). - Тирасполь, 2005.
6. История Приднестровской Молдавской Республики. В 2-х т. / Под ред. В.Я. Гросула и др. - Тирасполь, 2001.
7. История Приднестровья. В 2-х т. / Под ред. А.З. Волковой. - Тирасполь, 2024.
8. Шорников П.М. молдавская самобытность. - Тирасполь, 2007.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1. Исторический портал Приднестровья – http://history.gospmr.org

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 125 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 125 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Для успешного освоения учебной дисциплины рекомендуется перед каждой лекцией повторить материал предыдущей лекции, для чего необходимо воспользоваться не только собственным конспектом, но изучить рекомендуемую преподавателем литературу.
При подготовке к занятиям преподаватель должен позаботиться о наличии на лекционном или практическом занятиях иллюстративного материала и технических средствах обучения. Иллюстративный материал, ауди- и видеозаписи можно использовать для введения нового материала, для закрепления и повторения уже ранее пройденного материала, а также для проверки знания и усвоения терминологии, фактического материала или процесса, для контроля качества подготовки практической и самостоятельной работы.
Предложенные методические рекомендации носят рекомендательный характер. Преподаватель должен исходить из конкретной обстановки, учитывать уровень подготовки студентов. Широкое использование технических средств обучения позволяет добиваться оптимальной интенсификации учебного процесса и достигать необходимой эффективности в обучении студентов в процессе формирования уровней компетенций.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к экзамену по курсу "История ПМР"

1. Историческое и географическое содержание понятия «Приднестровье». Особенности геополитического положения и исторического процесса в нашем крае.
2. Источники и историография курса «История Приднестровья (История ПМР)».
3. Приднестровье в эпоху палеолита-энеолита.
4. Приднестровье в эпоху бронзового века.
5. Киммерийцы и скифы в Поднестровье. Греческая колонизация Северного Причерноморья.
6. Геты и даки, их межплеменные политические союзы. Римские завоевания, романизация. Судьбы романизированного населения после ухода римлян.
7. Сарматская и черняховская культуры в Поднестровье. Гунны и падение Западной Римской империи.
8. Славянское заселение Приднестровских земель.
9. Приднестровье в составе Древнерусского государства и Галицко-Волынского княжества.
10. Формирование молдавской феодальной народности в Днестровско-Карпатских землях.
11. Приднестровье в составе Подольского улуса Золотой Орды.
12. Приднестровье в составе Великого княжества Литовского.
13. Борьба против османской агрессии и католического засилья. По¬пытки создания в Приднестровье казацкой государственности.
14. Северное Приднестровье в составе Речи Посполитой. Польско-казацкие войны XVIIвека.
15. Южное Приднестровье в составе Крымского ханства.
16. Приднестровье в русско-турецких войнах первой половины XVIII века.
17. Приднестровье в русско-турецких войнах второй половины XVIII века.
18. Ясский мир и Второй раздел Речи Посполитой. Значение присоединения Левобережья Днестра к России.
19. Русско-турецкая война 1806-1812 г. Бессарабия в составе Российской империи.
20. Заселение Левобережного Приднестровья в конце XVIII – XIX вв. Формирование многонациональной структуры населения.
21. Общественно-политические движения в Приднестровье в XIX в.
22. Буржуазные реформы 1860-х – 1870-х гг. в Приднестровье. Развитие капиталистических отношений.
23. Приднестровье в эпоху буржуазных революций в России.
24. Гражданская война и иностранная военная интервенция в Приднестровье.
25. Аннексия Бессарабии Румынией в 1918 г.
26. Оккупационный румынский режим в Бессарабии: политический, экономический и национальный гнет, состояние народного образования и культуры.
27. Борьба населения края против румынских оккупантов в 1918-1940 гг. Бендерское вооруженное восстание.
28. Политика СССР в разрешении вопроса возвращения Бессарабии.
29. Образование МАССР.
30. Развитие народного хозяйства в МАССР. Индустриализация, коллективизация, образование и культура.
31. Образование МССР и ликвидация первой государственности Приднестровья.
32. МССР на начальном этапе Великой Отечественной войны.
33. Установление оккупационного режима; административно-территориальное деление, политика террора и геноцида, депортация населения, разграбление экономики.
34. Подпольная патриотическая борьба народа Приднестровья против фашистских оккупантов. Саботаж на производстве. Партизанское движение.
35. Освобождение Приднестровья и Молдавии от немецко-румынских захватчиков. Уроженцы Приднестровья на фронтах войны.
36. Восстановление народного хозяйства Приднестровья в послевоенные десятилетия.
37. Развитие Левобережного Приднестровья в составе МССР в послевоенный период.
38. Этнополитические процессы в Приднестровье и Молдавии в 1940-е – 1980-е гг.
39. Возрождение «Бессарабского вопроса» как политической проблемы и самоликвидация МССР.
40. Возрождение рабочего движения. Образование Объединенного совета трудовых коллективов.
41. Референдумы и первые съезды депутатов всех уровней Приднестровья. Провозглашение ПМССР.
42. Международно-правовые основания создания ПМР после упразднения МССР.
43. «Гагаузский поход» волонтеров Народного фронта. Провокации на Дубоссарском направлении (1990, 1991 гг.).
44. Создание вооруженных формирований ПМР.
45. Начало крупномасштабной войны Молдовы против Приднестровья на Дубоссарском и Бендерском направлениях весной 1992 г. Первые попытки создания механизма прекращения огня и боевых действий.
46. Нападение вооруженных формирований Молдовы на Бендеры летом 1992 г. и его отражение вооруженными формированиями ПМР.
47. «Соглашение…» от 21 июля 1992 г. Прекращение войны и начало миротворческой операции на берегах Днестра.
48. Структура и функции миротворческого механизма. Роль российских миротворцев в установлении и

сохранении мира.
49. Субъективные и объективные факторы по¬беды приднестровского народа.
50. Формирование основ конституционного строя ПМССР-ПМР.
51. Развитие системы высших органов власти ПМР.
52. Развитие системы центральных и местных органов государственной власти ПМР.
53. Демократический фундамент приднестровской государственности. Роль всенародных референдумов в определении стратегического курса республики.
54. Экономическое развитие ПМР в 1990 – 2019 гг.
55. Развитие культуры и системы образования в ПМР.
56. Отношения Приднестровья и Молдовы после окончания вооруженного конфликта. Переговорный процесс между ПМР и РМ.
57. Отношения ПМР с Российской Федерацией.
58. Отношение ПМР со странами Ближнего и Дальнего зарубежья, а также международными организациями.
59. Отношения ПМР с Республикой Абхазия, Республикой Южная Осетия и Республикой Арцах.
60. Проблема непризнанности государств в современном мире и перспективы решения «Приднестровского конфликта».

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по курсу "История ПМР"

1. Неолитическая революция – это:
1) приручение огня
2) переход к производящему хозяйству
3) захват власти новыми племенами
4) освоение человеком первого металла

2. В какой период скифские племена обитали в Поднестровье?
1) IX-III вв. до н.э.
2) VII-VI вв. до н.э.
3) VII – первая половина III в. до н.э.
4) I-III вв. н.э.

3. Вторая волна заселения Поднестровья связана с племенами славян:
1) анты и склавины
2) тиверцы и уличи
3) поляне и древляне
4) волохи и склавины

4. Когда территория Поднестровья входит в состав Древнерусского государства?
1) в IX веке
2) в XII веке
3) в X веке
4) в XI веке

5. Какая часть современного Приднестровья входила в состав Галицко-Волынского княжества?
1) Вся территория
2) Северная
3) Южная
4) Центральная

6. Какая часть современного Приднестровья входила в состав Золотой Орды?
1) Вся территория
2) Северная
3) Южная
4) Центральная

7. Какой населенный пункт на территории Приднестровья является старейшим?
1) Тягянякяч
2) Рашков
3) Дубоссары
4) Жура

8. Кто из казацких атаманов участвовал в походах против Османской империи, проходивших через территорию Приднестровья в XVI в.?
1) Б. Хмельницкий
2) С. Наливайко
3) Д. Подкова
4) Т. Бульба

9. Административный центр Крымского ханства на территории Приднестровья:
1) Рыбница
2) Дубоссары
3) Слободзея
4) Старый Орхей

10. В результате какого события в состав Российской империи входит северная часть левобережного Приднестровья?
1) Первый раздел Речи Посполитой
2) Русско-польской войны
3) Третий раздел Речи Посполитой
4) Второй раздел Речи Посполитой

11. С 1803 по 1918 гг. Тирасполь являлся уездным центром губернии.
1) Подольской
2) Херсонской
3) Тираспольской
4) Одесской

12. МАССР образовалась:
1) 31 декабря 1922 г.
2) 2 августа 1940 г.
3) 12 октября 1924 г.
4) 23 августа 1939 г.

13. Образование МССР и ликвидация МАССР произошло:
1) 23 августа 1939 года.
2) 28 июня 194о г.
3) 2 августа 1940 г.
4) 12 октября 1924 г.

14. Какие губернаторства были созданы на территории МССР в период немецко-румынской оккупации?
1) Заднестровье, Молдова и Черниговщина.
2) Бессарабия, Буковина, Транснистрия.
3) Транснистрия, Трансильвания, Буковина
4) Черниговщина, Трансильвания, Буковина

15. Ясско-Кишиневская операция была проведена:
1) 2 августа -10 сентября 1944 г.
2) 20-29 сентября 1944 г.
3) 13-25 апреля 1944 г.
4) 20 -29 августа 1944 г.

16. Когда образовалась Приднестровская Молдавская Советская Социалистическая республика?
1) 2 июня 1990 г.
2) 2 сентября 1992 г.
3) 2 сентября 1990 г.
4) 5 ноября 1991 г.

17. Декларация о независимости ПМССР была принята:
1) 2 сентября 1990 г.
2) 25 августа 1991 г.
3) 1 декабря 1991 г.
4) 12 июня 1990 г.

18. «Бендерская трагедия» произошла:
1) 2 марта 1992 г.

2) 1 апреля 1992 г.
3) 19 июня 1992 г.
4) 2 ноября 1990 г.

19. Начало миротворческой операции на берегах Днестра начинается со следующих событий:
1) Установление перемирия
2) Ввод российских миротворческих сил
3) Начало переговорного процесса между РМ и ПМР
4) Создание переговорного формата «5+2»

20. Когда был в Приднестровье проведен всенародный референдум о независимости?
1) 2 сентября 1990 г.
2) 1 декабря 1991 г.
3) 17 сентября 2006 г.
4) 24 декабря 1995 г.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из двух вопросов. Вопросы составлены по содержанию разделов курса.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

"Отлично" - если студент полностью раскрыл содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.
"Хорошо" - если студент полностью, при наличии некоторых неточностей, раскрыл содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.
"Удовлетворительно" - если студент частично раскрыл содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.
"Неудовлетворительно" - если студент не раскрыл содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01 История ПМР
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры истории

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой истории _____ Слободянюк Галина Евгеньевна
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.02 Основы политической власти ПМР

Закреплена за кафедрой **Политологии и философии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Войт Иван Алексеевич

Рабочая программа дисциплины
Основы политической власти ПМР

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Политологии и философии

Зав. кафедрой Игнатьев Виталий Викторович

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся устойчивых представлений об исторических, социально-политических и гуманитарных обоснованиях права приднестровского народа на самоопределение и суверенную государственность, о политической системе ПМР, о деятельности приднестровских органов государственной власти и местного самоуправления

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- систематизация знаний обучающихся о форме самоопределения приднестровского народа и образовании Приднестровской Молдавской Республики, об основных этапах становления и защите приднестровской государственности и о деятельности органов государственной власти и местного самоуправления ПМР;
– воспитание чувства гордости за свое государство, формирование гражданственности, способности к политическому участию и продвижению приднестровского мировоззрения и идентичности в межкультурном общении

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Философия
2	История России
3	Всеобщая история
4	Основы российской государственности
5	История физической культуры
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Приднестровское государство. Обретение государственного суверенитета		
1.1	Суверенитет Приднестровья и идентичность приднестровского народа /Лек/	2	2
1.2	Тема "Государственный статус и суверенитет ПМР". Вид работы: Работа с источниками, учебными и научными изданиями Тема "Проблемы международного признания ПМР". Вид работы: Конспектирование отдельных параграфов и разделов учебных и научных изданий (конспект-план) Тема "Переговорный процесс: участники и договоренности ". Вид работы: Разработка электронной презентации /Ср/	16	2
	Раздел 2. Конституционные основы политической власти ПМР		
2.1	Конституция ПМР – базовая основа политической власти /Пр/	2	2
2.2	Тема "Конституция – основной юридический, политический и идеологический документ государства". Вид работы: Работа с Конституцией Приднестровской Молдавской Республики (конспект-план) Тема "Стратегия развития ПМР на 2019-2026 гг." Вид работы: Работа с Конституцией Приднестровской Молдавской Республики (конспект-схема) Тема "Основы правового статуса личности в ПМР". Вид работы: Написание эссе /Ср/	16	2
	Раздел 3. Институты государственной власти ПМР		
3.1	Институт президентства в ПМР /Лек/	2	2
3.2	Президент, Верховный Совет и Правительство в структуре органов государственной	2	2

	власти ПМР /Пр/		
3.3	Тема "Институт президентства: понятие, становление и развитие в ПМР. Статус президента ПМР". Вид работы: Работа с законом «О статусе президента Приднестровской Молдавской Республики». Составление таблицы. Тема "Верховный Совет ПМР – институт представительства приднестровского народа. Функции, структура и полномочия Верховного Совета ПМР". Вид работы: Конспектирование отдельных пунктов Конституции ПМР (конспект-план, конспект-схема). Тема "Система органов исполнительной власти ПМР". Вид работы: Написание эссе Тема "Судебная власть ПМР как система специальных государственных органов". Вид работы: Составление глоссария по теме /Ср/	12	2
	Раздел 4. Местное государственное управление и местное самоуправление в ПМР		
4.1	Тема "Местное государственное управление и местное самоуправление в политической системе ПМР. Принципы организации местного самоуправления". Вид работы: Обзор научной статьи Тема" Территориальное общественное самоуправление в ПМР". Вид работы: Конспектирование отдельных статей Конституции ПМР (конспект-план) /Ср/	8	2
	Раздел 5. Гражданское общество: взаимодействие с государством		
5.1	Тема " Общественная палата Приднестровской Молдавской Республики и Общеприднестровский народный форум. Вид работы: обзор научной статьи Тема "Православие и Приднестровье". Вид работы: Реферат. /Ср/	8	2
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Основы политической власти Приднестровской Молдавской Республики: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / И.Н. Галинский, С.А. Мензарарь и др. – Тирасполь, 2016. – 160 с.
2. Конституция ПМР (текущая редакция) // Официальный сайт Верховного Совета ПМР. - Режим доступа: https://vspmr.org/about/constitution/
3. Галинский И.Н. Приднестровье в борьбе за суверенитет и международное признание - Тирасполь: Типар. 2020. - 480 с. Режим доступа: https://history.gospmr.org/pridnestrove-v-borbe-za-suverenitet-i-mezhdunarodnoe-priznanie/
4. Политико-правовые основы международного признания независимости Приднестровской Молдавской Республики / под общ. ред. В.В. Игнатьева. - Тирасполь. 2018. - 568с. Режим доступа: https://mid.gospmr.org/ru/node/7074
5. Официальный сайт Правительства ПМР - Режим доступа: http:// government.gospmr.org/
6. Официальный сайт Президента ПМР - Режим доступа: http://president.gospmr.ru/ru
7. Официальный сайт Верховного Совета ПМР - Режим доступа: http://vspmr.org/
8. Официальный сайт Конституционного суда ПМР - Режим доступа: http://www.kspmr.idknet.com/
9. Официальный сайт Центральной избирательной комиссии ПМР - Режим доступа: http:// cikpmr.com/
10. Официальный сайт Уполномоченного по правам человека в ПМР - Режим доступа: http://www.ombudsmanpmr.org/
11. Официальный сайт Прокуратуры ПМР - Режим доступа: http://www.prokuror-pmr.org/
12. Официальный сайт Верховного суда ПМР - Режим доступа: http:// https://vsud.gospmr.org/

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Печатные издания МИД ПМР
Сайт Министерства финансов ПМР
Сайт Министерства экономического развития ПМР
Сайт Верховного совета ПМР
Юридическая литература ПМР
Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 123 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля

	Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 123 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 60 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Методологически дисциплина «Основы политической власти ПМР» связана с историей ПМР, политологий, социологией, правоведением, поэтому возможно применение междисциплинарных связей. Основные теоретические положения учебной дисциплины «Основы политической власти ПМР» излагаются преподавателем на лекциях. В процессе проведения семинарских занятий и самостоятельной работы происходит закрепление полученных знаний.
Рекомендации по ведению конспектов лекций по работе над конспектом лекций:
Важной составляющей образовательного процесса являются лекции, в ходе которых обучающиеся получают основные знания. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. В ходе лекционных занятий необходимо:
- вести конспектирование учебного материала;
- выделять особую важность тех или иных теоретических положений;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;
- желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции;
- конспект лекции использовать при подготовке к семинарским и практическим занятиям
Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
Семинарские (практические) занятия — одна из важных форм аудиторных занятий со студентами, обеспечивающая наиболее активное участие их в учебном процессе и требующая от них углубленной самостоятельной работы. В планах для подготовки студентов к занятию сформулированы вопросы, которые необходимо раскрыть при домашней подготовке и обсудить в ходе аудиторных групповых занятий. При подготовке к занятиям по каждой теме студенты должны проработать конспекты лекций, источники, выбрать дополнительную литературу по своему усмотрению, подготовить ответы на вопросы и т.д. Сформулированные вопросы и задачи в планах занятий по теме коллективно обсуждаются. По мере необходимости в ходе занятия преподаватель может задавать дополнительные вопросы, способствующие глубокому усвоению темы.
Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.
Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе - самостоятельной работы студентов. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с нормативно-правовыми актами, расширяющие представление о причинах и процессе становления приднестровской государственности, о деятельности органов политической власти в ПМР.
В первую очередь необходимо ознакомиться с перечнем учебно-методических изданий, рекомендуемых для подготовки к занятиям и выполнения самостоятельной работы, а также с методическими материалами на бумажных и / или электронных носителях, выпущенных кафедрой, литературой, предлагаемой библиотекой и образовательными и библиотечными сайтами.
Задания для самостоятельной работы содержатся в рабочей программе по дисциплине в соответствии с разделами и темами рабочей программы, и предполагают их более глубокую проработку и анализ в объеме запланированных часов:
– конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
– проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов и рефератов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;
– работа с нормативными документами и законодательной базой;
– работа с тестами и вопросами для самопроверки;
– анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа.
Самостоятельная работа по изучению дисциплины должна носить систематический характер, и предоставляться на проверку преподавателю в течение недели.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Приднестровский народ как основа суверенитета государства: самоопределение и дефиниции
2. Становление и защита приднестровской государственности.
3. Понятие, структура, свойства Конституции Приднестровской Молдавской Республики.
4. Государственный суверенитет и основы конституционного строя Приднестровья.
5. Внутренние и внешние функции приднестровского государства.
6. Международное сотрудничество ПМР: специфика и приоритеты.
7. Конституционные права, свободы и обязанности приднестровских граждан.
8. Государственное устройство Приднестровской Молдавской Республики (форма административно-территориального устройства, форма правления и политический режим).
9. Реализация принципа разделения властей в Приднестровье. Структура органов государственной власти ПМР.
10. Стратегия развития ПМР: основные идеи и положения.
11. Приднестровская идентичность: особенности и международное позиционирование.
12. Особенности и основные этапы становления института президентства в ПМР. Порядок избрания и вступления в должность Президента ПМР.
13. Основные полномочия и функции Президента. Президент в системе органов государственной власти.
14. Основания и порядок прекращения полномочий Президента ПМР.
15. Переговорный процесс с Республикой Молдовы: история и текущее состояние.
16. Миротворческая операция на Днестре и деятельность ОКК.
17. Верховный Совет как институт законодательной и представительной власти ПМР. Порядок формирования Верховного Совета.
18. Функции и полномочия Верховного Совета.
19. Содержание и стадии законодательного процесса в Приднестровье.
20. Понятие, состав, структура и порядок формирования Правительства ПМР.
21. Полномочия и функции правительства. Формы ответственности Правительства.
22. Полномочия и принципы деятельности судебной власти ПМР.
23. Основные характеристики и специфика местного государственного управления и местного самоуправления в ПМР.
24. Понятие, функции и политическое значение выборов. Принципы проведения выборов в ПМР.
25. Избирательная система ПМР как политический институт.
26. Политические партии и политические процессы в Приднестровской Молдавской Республике.
27. Роль и место общественных движений в политической жизни приднестровского общества.
28. Наука, культура и искусство Приднестровья.
29. Православие в Приднестровье.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест № 1

1. Какое событие случилось хронологически раньше?
А) Провозглашение ПМССР в составе Союза ССР; Б) Утверждение декларации о независимости Республики Молдова; В) Подписание Соглашения «О создании Содружества независимых государств (т.н. «Беловежских соглашений»); Г) Подписание Соглашения о принципах мирного урегулирования вооружённого конфликта в Приднестровском регионе Республики Молдова

2. Как расшифровывается аббревиатура «ОСТК» применительно к истории Приднестровья?
А) Объединённый совет трудовых коллективов; Б) Общество совместного территориального контроля; В) Общественный советский телевизионный канал; Г) Организационная социально-территориальная конференция

3. Кто был первым Председателем Верховного Совета Приднестровья?
А) Игорь Николаевич Смирнов; Б) Григорий Степанович Маракуца; В) Александр Акимович Караман; Г) Владимир Маркович Рыляков

4. Какое из событий состоялось хронологически позже – первый всенародный референдум о независимости ПМР или первые всенародные выборы Президента ПМР?
А) Первый всенародный референдум; Б) Первые всенародные выборы Президента; В) Всенародный референдум о независимости в ПМР не проводился; Г) Оба события состоялись одновременно

5. Перечислите три стороны, участвующие в мирном урегулировании конфликта на основе Соглашения от 21 июля 1992 года!
А) Россия, Украина и ОБСЕ; Б) Молдова, Приднестровье и ОБСЕ; В) Молдова, Россия и ОБСЕ; Г) Приднестровье,

Молдова и Россия

6. В каком из пунктов верно перечислены три суда высшей юрисдикции в ПМР?
А) Конституционный, Верховный, Республиканский; Б) Верховный, Республиканский, Арбитражный; В) Конституционный, Верховный, Арбитражный; Г) Конституционный, Уголовный, Гражданский.

7. Какого министерства нет в Приднестровье?
А) Министерство по социальной защите и труду; Б) Министерство налогов и сборов; В) Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций; Г) Министерство просвещения

8. Как именуется церковно-административная единица Русской Православной Церкви, покрывающая территорию Приднестровья?
А) Центральный Тираспольский благочинический округ; Б) Тираспольское викариатство Кишинёвской епархии; В) Тираспольская и Дубоссарская епархия Молдавской митрополии; Г) Приднестровская митрополия

9. Какие страны признали государственную независимость Приднестровья (возможно несколько правильных вариантов ответа)?
А) Российская Федерация; Б) Республика Молдова и Российская Федерация; В) Республика Абхазия и Республика Южная Осетия; Г) Тувалу, Науру, Венесуэла

10. Каков возраст Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко?
А) 95 лет; Б) 36 лет; В) 33 года; Г) 131 год.

Тест № 2
1. Сколько городов в Приднестровской Молдавской Республике?
А) 4; Б) 5; В) 8; Г) 11

2. Кому из перечисленных представителей запрещено конституцией быть членом политических партий?
А) Судьи и военнослужащие; Б) Министры и главы государственных администраций; В) Председатель Верховного Совета и Председатель Правительства; Г) Преподаватели, учителя и медработники

3. Какова форма правления в Приднестровье?
А) Парламентская республика; Б) Президентская республика; В) Представительная демократия; Г) Конституционная монархия

4. Каковы максимально допустимое количество сроков занятия должности Президента подряд и срок полномочий Президента Приднестровской Молдавской Республики?
А) 3 срока по 4 года; Б) 2 срока по 5 лет; В) неограниченное количество сроков по 5 лет; Г) неограниченное количество сроков по 4 года

5. Кто в соответствии с Конституцией ПМР на временной основе исполняет полномочия Президента при их досрочном прекращении?
А) Председатель Верховного Совета; Б) Вице-президент; В) Руководитель Администрации Президента; Г) Председатель Правительства

6. Какие юридические акты издаёт Президент ПМР?
А) Законы и послания; Б) Указы и распоряжения; В) Законы и поручения; Г) Указы и предписания

7. Как назначается Прокурор Приднестровской Молдавской Республики?
А) Президентом ПМР; Б) Верховный Советом ПМР по представлению Президента ПМР; В) Верховным Советом ПМР по представлению Верховного суда ПМР; Г) Президентом ПМР по представлению прокуроров городов и районов ПМР

8. Какова численность депутатов Верховного Совета ПМР?
А) 43 депутата; Б) 33 депутата; В) 47 депутатов; Г) 27 депутатов

9. Какие акты вправе принимать Верховный Совет в порядке осуществления законодательной функции?
А) Законы и приказы; Б) Конституционные законы и законы; В) Конституционные законы, законы и постановления; Г) Конституционные законы, конституционные распоряжения и указы

10. Как утверждается республиканский бюджет ПМР?
А) Указом Президента по представлению Правительства; Б) Распоряжением министерства финансов по согласованию с Верховным Советом; В) Верховным Советом по представлению Правительства; Г) Правительством по представлению комитета Верховного Совета по экономической политике, бюджету и финансам

Тест №3.

1. Президент ПМР приступает к исполнению полномочий:
а) с момента избрания; б) с момента принесения им присяги; в) на следующий день после официального опубликования решения Центральной избирательной комиссии; г) нет правильно ответа;

2. Найдите лишнее. Статус президента включает в себя:
а) глава судебной власти, гарант согласованного функционирования и взаимодействия органов государственной власти, представитель государства на международной арене. б) главнокомандующий вооруженными силами ПМР, глава государства, гарант независимости судебной власти; в) глава государства, гарант прав и свобод человека и гражданина, гарант суверенитета и независимости республики.

3. На основе, какой избирательной системы проходят выборы президента ПМР:
а) пропорциональной избирательной системы основанной на принципе абсолютного большинства; б) мажоритарно-пропорциональной избирательной системы; в) мажоритарной избирательной системы основанной на принципе относительного большинства; г) мажоритарной избирательной системы основанной на принципе абсолютного большинства.

4. Особыйпорядок привлечения к ответственности находящегося на государственной службе должностного лица со стороны парламента - это:
а)денонсация; б) ратификация; в) импичмент; г) пролонгация.

5. В случаях,когда Президент ПМР не в состоянии исполнять свои полномочия, их временно исполняет?
а) Премьер-министр; б) Председатель Верховного Совета; в) Председатель Конституционного Суда;
г) нет правильного ответа.

6. Верны ли следующие суждения?
А) Президент ПМР разрабатывает и представляет Верховному Совету проект республиканского бюджета и обеспечивает его исполнение;
Б) Президент ПМР решает вопросы гражданства и предоставления политического убежища.
а) верно только А; б) верно только Б; в) верны оба суждения; г) оба суждения неверны.

7. Президентом Приднестровья может быть избран гражданин ПМР:
а) не моложе 40 лет, постоянно проживающий в ПМР не менее 20 лет; б) не моложе 35 лет, постоянно проживающий в ПМР не менее 10 лет; в) не моложе 30 лет, постоянно проживающий в ПМР не менее 10 лет; г) все ответы неверны.

8. Срок президентских полномочий в ПМР составляет:
а) шесть лет; б) семь лет; в) пять лет; г) четыре года.

9. Можно ли начать процедуру отрешения Президента от должности по причине нарушения морально-этических принципов, и какой орган вправе осуществить эту процедуру?
а) может Верховный Совет; б) может Конституционный суд ПМР; в) может Народный суд ПМР; г) нельзя, никакой орган.

10. В каких случаях досрочно прекращаются полномочия Президента ПМР:
а) отрешения от должности; б) стойкой неспособности по состоянию здоровья осуществлять принадлежащие ему полномочия; в) добровольной отставки; г) верны все ответы.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся полно раскрывает содержание учебного материала в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины, изучил основную и дополнительную литературу по вопросам дисциплины; владеет методологией данной дисциплины, знает определения, умеет установить между ними причинно-следственные связи, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий; допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине, не владеет содержанием и неспособен оперировать основными понятиями дисциплины, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.02 Основы политической власти ПМР
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры политологии и философии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой политологии и философии _____ (личная подпись) Игнатьев Виталий Викторович

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.03 Методы исследовательской деятельности

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 94
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Спивак Илона Анатольевна

Рабочая программа дисциплины
Методы исследовательской деятельности

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Методы исследовательской деятельности» являются - сформировать у студентов навыки научного мышления, передать знания о методах проведения и способах оформления результатов научно-методических исследований, что позволит им успешно работать в области физической культуры, овладеть универсальными и предметно-специализированными компетенциями.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины «Методы исследовательской деятельности»являются:
1. Знакомство с историей развития научного познания.
2. Овладение методологией эмпирического и теоретического типов научного мышления.
3. Освоение методов и методики проведения научного исследования в области физической культуры и спорта.
4. Освоение методов организации методической работы в области физической культуры.
5. Практическая реализация знаний посредством выполнения и оформления результатов научно-исследовательской работы по проблемам физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Философия
2	Педагогическое мастерство тренера
3	Введение в профессиональную деятельность
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Организация и проведение спортивных соревнований
2	Основы массажа
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-1.1: Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

УК-1.2: Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.

УК-1.3: Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

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

УК-2.1: Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.

УК-2.2: Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

УК-2.3: Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.

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

ОПК-16.1: Знает: основы принципа работы современных информационных технологий

ОПК-16.2: Умеет: использовать современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности

ОПК-16.3: Владеет: принципами работы современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Научно-исследовательская работа обучающегося – будущего бакалавра.		
1.1	Наука как вид деятельности. Основная проблематика исследований в ФКИС Методология научного исследования в физической культуре и спорте /Лек/	2	3

1.2	Методология научного исследования в физической культуре и спорте /Ср/	4	3
1.3	Организация научного исследования в ФКиС /Ср/	4	3
1.4	Виды научных работ студентов, основные требования к их подготовке. /Ср/	4	3
1.5	Доклад: составление и выступление. Научный стиль речи и научный текст. /Ср/	6	3
1.6	Организация научного исследования в ФКиС Доклад: составление и выступление. Научный стиль речи и научный текст. Доклад: составление и выступление. Научный стиль речи и научный текст. /Пр/	2	3
1.7	1. По выбранной теме (смотри ниже) составить научно-исследовательский аппарат. Оформить титульный лист курсовой работы. Планирование работы. /Ср/	4	3
1.8	2.Составить список литературы (не менее 10 источников) по выбранной теме. /Ср/	6	3
1.9	3. Выбрать статью в научном журнале и составить аннотацию. Анализ литературы и составление теоретической части исследования. /Ср/	6	3
	Раздел 2. Методы научного исследования		
2.1	Методы научного исследования, общая характеристика/ Анализ научно-методической литературы, как метод исследовательской деятельности в ФКиС /Лек/	2	3
2.2	Опросные методы исследования: беседа, интервью, анкетирование /Ср/	4	3
2.3	Педагогическое наблюдение и методика его проведения. /Ср/	4	3
2.4	Педагогический эксперимент, его виды и организация проведения /Ср/	4	3
2.5	Тестирование, экспертное оценивание, хронометрирование. /Ср/	4	3
2.6	Анализ научно-методической литературы, как метод исследовательской деятельности в ФКиС. Опросные методы исследования. Педагогический эксперимент. /Пр/	2	3
2.7	Тестирование, экспертное оценивание, хронометрирование. /Ср/	4	3
2.8	1.Выбрать статью в научном журнале и составить рецензию. Выполнить аналитическую работу. /Ср/	4	3
2.9	2. Составить программу педагогического наблюдения. Заполнить папку-копилку «Организация НИР студента» Работа в проектных группах. Планирование эмпирического исследования. Выбор методов исследования /Ср/	6	3
2.10	3. Заполнить папку-копилку «Диагностические методики психолого-педагогического исследования». (Дополнительный модуль) /Ср/	6	3
	Раздел 3. Методы анализа результатов научного исследования.		
3.1	Основные понятия проведения анализа результатов научного исследования Методы математико-статистической обработки полученных данных. /Лек/	2	3
3.2	Оформление работы и подготовка доклада /Ср/	2	3
3.3	1. Составить программу педагогического эксперимента. Проведение исследования /Ср/	12	3
3.4	2. Обсуждение результатов педагогического исследования /Ср/	6	3
3.5	3. Ознакомление с требованиями процедуры защиты ВКР /Ср/	4	3
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1 Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физическая культура / Железняк, Юрий Дмитриевич ; Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М. :Academia, - 261 с. : табл., ил. - (Высшее образование). - Прил.: с. 243-259. - Лит. в конце гл. - ISBN 5-7695-0571-0. https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_18850.pdf

2. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата /В. Г. Никитуш кин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Ю райт, 2017. — 280 с. — Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс. http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/56e43e833d32950c472581a60030dbb8/$FILE/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BD.pdf

3.Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов 3-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки –

Физическая культуры) очной и заочной форм обучения / А. П. Шкляренко. –
Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани,
2018. – 15 с. 1 экз
https://sgpi.ru/user/-239/umk/%D0%9C%D0%9F%20%20%20%20%D0%9E%D0%9D%D0%9C%D0%94%20%D0%A4%D0%9A%D0%B8%D0%A1.pdf

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Перечень ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения лекций, практических работ, самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary
ФизкультУРА онлайн справочник

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 218 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 36 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Освоение дисциплины «Методы исследовательской деятельности » предполагает последовательное изучение теоретических основ научного исследования и формирование практических навыков их применения в профессиональной деятельности.
В ходе изучения дисциплины обучающимся рекомендуется особое внимание уделять усвоению понятийного аппарата научного исследования, логике построения научной работы, а также взаимосвязи цели, задач, объекта, предмета и гипотезы исследования. Теоретический материал, представленный на лекционных занятиях, должен быть дополнен самостоятельным анализом учебной и научной литературы по проблемам физической культуры и спорта.
Практические занятия направлены на формирование умений подбора и применения методов исследования, планирования и проведения педагогического эксперимента, а также обработки и анализа полученных данных. При подготовке к практическим занятиям обучающимся рекомендуется заранее знакомиться с темой занятия, выполнять предложенные задания и готовить примеры использования методов исследования в области физической культуры и спорта.
Самостоятельная работа обучающихся включает изучение нормативных и научных источников, подготовку сообщений, выполнение практико-ориентированных заданий, а также разработку элементов собственного исследования. Для успешного освоения дисциплины рекомендуется использовать междисциплинарные связи с профильными спортивно-педагогическими дисциплинами.
Итогом освоения дисциплины является формирование готовности обучающихся к выполнению научно-исследовательских работ, включая курсовые и выпускные квалификационные работы, а также применение исследовательских методов в профессиональной деятельности.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Методология и принципы познания.
2. Анкетирование в научных исследованиях в ФК.
3. Специфика диагностической деятельности в ФК.
4. Контент-анализ и его назначение в исследованиях в сфере ФК.
5. Методическая деятельность в ФК.
6. Психологическое тестирование в ФК.
7. Культура и этика исследователя в ФК.
8. Функциональные пробы в ФК.
9. Многофакторный эксперимент и методика его проведения в ФК.
10. Двигательная активность дошкольника и методы его исследования.
11. Гиподинамия и методы ее исследования.
12. Методы исследования физического развития человека.
13. Методы исследования физических способностей человека.
14. Методика исследования межличностных отношений в коллективе учащихся.
15. История развития паралимпийского спорта.
16. Русские историографы и их биографии.
17. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его значение в развитии физического воспитания в России.
18. Развитие естественно-научных основ физической культуры в России.
19. Олимпийские игры в Сочи.
20. Методика круговой тренировки на уроке физической культуры.
21. Проблема любительства в олимпийских принципах и документах.
22. Анализ урока физической культуры как педагогическое наблюдение.
23. Педагогический эксперимент как метод исследования в физической культуре.
24. Особенности научного текста, его стили.
25. Методы анализа научно-методической литературы.
26. Шкалы измерений в научно-исследовательских работах студентов.
27. Методы анализа результатов педагогического эксперимента.
28. Формирование выборки педагогического эксперимента.
29. Принципы обучения на уроке физической культуры.
30. Методы обучения в физической культуре.

2. Проектные группы (тематика):
1. Методика круговой тренировки в развитии силовых способностей учащихся 13-15 лет.
2. Методы изучения нарушений осанки у студентов 20-25 лет.
3. Методы исследования коммуникативных способностей педагога ФК.
4. Функциональные пробы в исследовании координационных способностей студентов.

Критерии оценки:
- оценка «зачтено» выставляется студенту, если задания выполнены в соответствии с требованиями и вовремя сданы;
- оценка «не зачтено выставляется студенту, если задания не выполнены в соответствии с требованиями и вовремя не сданы;

3. Папка-копилка «Диагностические методики в ФК» включает:
- Методики диагностики развития физических способностей учащихся (контрольные испытания).
- Социометрический метод.
- Психологические тесты:

- внимание;
- память;
- речь;
- мышление.

- Опросники:

- для родителей «Знакомство»;
- для детей «Знакомство», «Интересы и предпочтения».

Другие методики по желанию и интересам студента.

4. Папка-копилка «Организация научного исследования» включает:
- Схему организации научного исследования студента.
- Требования к оформлению НИР студента.

- Схема «Методы НИР»
- Схема аннотации.
- Схема рецензии.
- Схема педагогического наблюдения.
- Схема «Виды педагогического эксперимента».
- Требования к оформлению списка литературы.
- Выбор методов анализа результатов педагогического эксперимента.

5. Перечень вопросов (для зачета с оценкой)

1. Научное знание, научное исследование в ФК и С.
2. Методика, методическая деятельность в ФК и С.
3. Проблематика научных исследований в ФК и С.
4. Характеристика научной специальности 13.00.04 — теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
5. Теоретическая и практическая значимость научных исследований.
6. Теоретические методы исследования: классификация и характеристики.
7. Роль и место научной и методической деятельности в сфере у физической культуры и спорта.
8. Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам.
9. Признаки актуальности при выборе темы научной работы.
10. Объект и предмет исследований.
11. Цель исследований.
12. Задачи исследований, требования к их постановке.
13. Гипотеза исследований.
14. Особенности педагогического эксперимента.
15. Виды педагогического эксперимента.
16. Методика проведения педагогического эксперимента.
17. Виды измерительных шкал при оценке результатов исследований.
18. Методы анализа и обработки данных исследований.
19. Структура дипломной работы. Оформление дипломной работы
20. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема, таблица).
21. Примеры библиографического описания: книги, разделы (глава) книги, статьи в журнале, автореферат диссертации.
22. Защита дипломной работы. Рецензирование научной, методической работ.
23. Внедрение в практику результатов научной, методической работы.
24. Эмпирические методы исследования. Классификация и характеристика.
25. Опросные методы исследования, их характеристика.
26. Тестирование в научно-исследовательской деятельности студента.
27. Моделирование в научно-исследовательской деятельности студента.
28. Функциональные пробы в научно-исследовательской деятельности студента.
29. Корреляционный эксперимент в научно-исследовательской деятельности студента в сфере ФК и С.
30. Организация научно-исследовательской деятельности учащихся в физической культуре и спорте.

Практический блок вопросов на зачете с оценкой:

31. Составить список литературы по заданной теме (5 источников) в соответствии с требованиями.
32. Составить аннотацию на статью.
33. Написать рецензию на статью.
34. Составить программу наблюдения.
35. Разработать модель эксперимента.
36. Разработать этапы диагностики физических качеств учащегося.
37. Обосновать выбор методов анализа результатов эксперимента и провести его.
38. Определить достоверность различий по t-критерию Стьюдента.
39. Определить достоверность различий по t-критерию Уайта.
40. Определить вид предлагаемой шкалы.
41. Поставить цель и задачи к предлагаемой теме.
42. Определить гипотезу и объект, предмет к предлагаемой теме.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест

1. Что является объектом исследования в физической культуре и спорте?
а) Методика тренировки
б) Физическая культура и спортивная деятельность человека
в) Спортивный инвентарь

г) Учебный план

2. Что понимается под предметом исследования?
а) Совокупность методов исследования
б) Отдельные стороны, свойства и отношения объекта
в) Цель научной работы
г) Результаты эксперимента

3. Какой метод относится к теоретическим методам исследования?
а) Анкетирование
б) Педагогическое наблюдение
в) Анализ и синтез
г) Тестирование

4. Основная цель научного исследования в сфере физической культуры — это:
а) Повышение спортивных результатов
б) Получение новых знаний
в) Подготовка спортсменов
г) Проведение соревнований

5. Какой метод позволяет изучать процесс без активного вмешательства исследователя?
а) Эксперимент
б) Наблюдение
в) Тестирование
г) Интервью

6. Педагогический эксперимент предполагает:
а) Случайный сбор данных
б) Целенаправленное воздействие на объект исследования
в) Только теоретический анализ
г) Изучение архивных материалов

7. Что относится к эмпирическим методам исследования?
а) Моделирование
б) Анализ литературы
в) Тестирование
г) Абстрагирование

8. Анкетирование применяется для:
а) Измерения физических качеств
б) Получения субъективной информации
в) Анализа биомеханики движений
г) Определения уровня подготовки

9. Какой метод чаще всего используется для оценки уровня физической подготовленности?
а) Интервью
б) Наблюдение
в) Контрольные упражнения и тесты
г) Анализ документов

10. Что такое гипотеза исследования?
а) Итог исследования
б) Научно обоснованное предположение
в) Метод сбора данных
г) Цель исследования

11. Выборка — это:
а) Совокупность всех участников исследования
б) Часть генеральной совокупности
в) Метод обработки данных
г) Этап эксперимента

12. Генеральная совокупность — это:
а) Только спортсмены высокой квалификации

б) Все возможные объекты исследования
в) Экспериментальная группа
г) Контрольная группа

13. Что обеспечивает достоверность результатов исследования?
а) Большое количество гипотез
б) Правильный выбор методов
в) Интуиция исследователя
г) Случайный отбор данных

14. Контрольная группа используется для:
а) Проведения эксперимента
б) Сравнения результатов
в) Повышения мотивации
г) Обработки статистики

15. Какой метод применяется для обработки количественных данных?
а) Качественный анализ
б) Статистический анализ
в) Интерпретация
г) Наблюдение

16. Что относится к биомеханическим методам исследования?
а) Анкетирование
б) Видеоанализ движений
в) Интервью
г) Беседа

17. Надежность теста означает:
а) Простоту выполнения
б) Повторяемость результатов
в) Быстроту проведения
г) Доступность оборудования

18. Валидность теста — это:
а) Его популярность
б) Соответствие измеряемому качеству
в) Количество участников
г) Время выполнения

19. Основным этапом научного исследования является:
а) Сбор инвентаря
б) Формулировка цели и задач
в) Проведение соревнований
г) Подготовка отчетов

20. Итогом научного исследования является:
а) План тренировки
б) Научный отчет или публикация
в) Спортивный результат
г) Учебное занятие

Ответы

1 – б
2 – б
3 – в
4 – б
5 – б
6 – б
7 – в
8 – б
9 – в
10 – б

11 – б
12 – б
13 – б
14 – б
15 – б
16 – б
17 – б
18 – б
19 – б
20 – б

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Для зачета с оценкой:
оценка «ОТЛИЧНО/ зачтено» ставится если, студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно читает результаты анализов и других исследований и решает ситуационные задачи повышенной сложности; хорошо знаком с основной литературой и методами исследования в объеме, необходимом для практической деятельности; увязывает теоретические аспекты предмета с практическими задачами владеет знаниями основных принципов в научно-методической деятельности ФКиС .
оценка«ХОРОШО/ зачтено» ставится если, студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи; умеет трактовать лабораторные и инструментальные исследования в объеме, превышающем обязательный минимум.
оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ зачтено» ставится если, студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом методов исследований.
оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ незачтено» ставится если, студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.03 Методы исследовательской деятельности
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.04 Теория спорта

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 16
самостоятельная работа 119
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	119	119	119	119
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Гамалицкий Константин Викторович

Рабочая программа дисциплины
Теория спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

обеспечение глубокого теоретического осмысления основ теории спорта, а также привитие студентам умения практической реализации основных его положений.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование у студентов необходимого уровня теоретических знаний о целях, средствах и принципах спортивной тренировки.
2. Формирование у студентов необходимого уровня теоретических знаний о видах подготовки спортсмена, знаний о способах планирования и педагогического контроля в спортивной тренировке.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Баскетбол и методика преподавания
2	Волейбол и методика преподавания
3	Футбол и методика преподавания
4	Плавание и методика преподавания
5	Подвижные игры и методика преподавания
6	Единоборства и методика преподавания
7	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Технологии оздоровительной физической культуры
3	Основы профессиональной деятельности тренера
4	Нетрадиционные виды гимнастики
5	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
6	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
7	Гандбол и методика преподавания
8	Туризм и методика преподавания
9	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
10	Силовые виды спорта и методика преподавания
11	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
12	Планирование подготовки спортсмена
13	Производственная практика (преддипломная)
14	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
15	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

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

ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта
ПК-2.1: Знает: - правила вида спорта, программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
ПК-2.2: Умеет: - планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно- психическими качествами занимающихся; - оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования
ПК-2.3: Владеет: - методиками тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; - методикой составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований (краткосрочное и долгосрочное планирование)
ПК-3: Способен вести подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки
ПК-3.1: Знает: - международные антидопинговые правила и стандарты; - планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий; - методы организации медико-биологического контроля в спорте; - содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта
ПК-3.2: Умеет: - использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся; - оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося
ПК-3.3: Владеет: - методиками проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки; - требованиями составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общая характеристика спорта		
1.1	1.1 Основные понятия в спортивной тренировке. /Лек/	2	3
1.2	1.2 Функции спорта. Классификация видов спорта. /Лек/	2	3
1.3	1.1 Виды соревнований. Способы проведения соревнований. /Пр/	2	3
1.4	1.2 Роль коллектива, морального и психологического климата в нем /Пр/	2	3
1.5	1. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. /Ср/	2	3
1.6	2. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке. /Ср/	2	3
1.7	3. Технология планирования и контроль /Ср/	2	3
1.8	4. Контроль в учебно-тренировочном процессе /Ср/	2	3
1.9	5. Контроль в учебно-тренировочном процессе /Ср/	2	3
1.10	6. Методика контроля в учебном процессе /Ср/	2	3
1.11	7. Методика контроля в учебном процессе /Ср/	2	3
1.12	8. Методика контроля в учебном процессе /Ср/	2	3
1.13	9. Спортивный результат как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности /Ср/	6	3
1.14	10. Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки /Ср/	6	3
1.15	11. Структура тренировочного процесса в отдельных занятиях, микроциклах и мезоциклах /Ср/	8	3
	Раздел 2. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения		
2.1	1.1 Моделирование, планирование и прогнозирование в спорте /Лек/	2	3
2.2	1.1 Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	2	3
2.3	1.1 Функциональная подготовка. Техническая подготовка. /Ср/	2	3

2.4	1.2 Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. /Ср/	2	3
2.5	1.3 Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. /Ср/	2	3
2.6	1.5 Интегральная подготовка. /Ср/	2	3
2.7	1.6 Методические основы спортивной тренировки /Ср/	2	3
2.8	1.7 Сущность построения недельного микроцикла в подготовительном периоде /Ср/	2	3
2.9	1.8 Сущность построения недельного микроцикла в соревновательном периоде /Ср/	2	3
2.10	1.9 Методика написания недельного микроцикла в восстановительном периоде /Ср/	2	3
2.11	2.0 Методика написания недельного микроцикла в базовом периоде подготовки /Ср/	2	3
2.12	2.1 Методика написания месячного мезоцикла в подготовительном периоде /Ср/	2	3
2.13	2.2 Методика написания месячного мезоцикла в соревновательном периоде /Ср/	2	3
2.14	2.3 Методика написания месячного мезоцикла в восстановительном периоде /Ср/	2	3
2.15	2.4 Планирование в системе подготовки спортсмена /Ср/	4	3
2.16	2.5 Управление тренировочным процессом /Ср/	4	3
2.17	2.6 Специфические принципы спортивной тренировки /Ср/	4	3
2.18	2.7 Физическая подготовка спортсмена /Ср/	3	3
	Раздел 3. Периодизация спортивной тренировки		
3.1	1.1 Структура тренировочного процесса. /Лек/	2	3
3.2	1.1 Понятие о микро- и мезоцикле /Пр/	2	3
3.3	1.1 Понятие о макроциклах. /Ср/	2	3
3.4	1.2 Структура тренировочного занятия. /Ср/	2	3
3.5	1.3 Проблемы периодизации спортивной тренировки. /Ср/	2	3
3.6	1.4 Структура многолетней подготовки. /Ср/	2	3
3.7	1.5 Планирование и контроль спортивной тренировки /Ср/	2	3
3.8	1.6 Планирование и контроль спортивной тренировки в недельном микроцикле /Ср/	2	3
3.9	1.7 Планирование и контроль спортивной тренировки в мезоцикле /Ср/	2	3
3.10	1.8 Планирование и контроль спортивной тренировки в макроцикле /Ср/	2	3
3.11	1.9 Методика проведения контроля на УТЗ в группах НП /Ср/	2	3
3.12	2.0 Методика проведения контроля на УТЗ в группах УТ /Ср/	2	3
3.13	2.1 Методика проведения контроля на УТЗ в группах СС и ВСМ /Ср/	2	3
3.14	2.2 Тактическая подготовка спортсмена /Ср/	4	3
3.15	2.3 Психологическая подготовка спортсмена /Ср/	2	3
3.16	2.4 Техническая подготовка спортсмена /Ср/	5	3
3.17	2.5 Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена /Ср/	5	3
3.18	2.6 Интегральная подготовка спортсмена /Ср/	6	3
	Итого:	**144**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. фнз. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, 3. Н. Вятки- на и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 е.: ил.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985.— 192 с, ил.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - 4-е изд. -М .: Спорт, 2019 - 200 с .: ил.
ISBN 978-5-907225-01-5
5. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. − Красноярск: ИПК СФУ, 2008. − 342 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 121 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Теоретические занятия (лекции) Теоретические занятия организуются по группам. На лекциях применяются наглядные материалы: таблицы, рисунки. Групповые занятия (практические, семинары) Практические занятия организуются в малых группах. На занятиях используется компьютер, мультимедиа проектор, наглядные материалы: рисунки, фотографии, таблицы, схемы, видео. Используются следующие виды занятий: моделируются различные практические ситуации. Применяются наглядные материалы: схемы, рисунки, фотографии, мультимедиа презентации, видео. Методические модели процесса обучения На групповых занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия. Самостоятельная работа В ходе самостоятельной работы студенты пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой рефератов, сообщений, разработкой конспектов занятий, выполнением научно-поисковой деятельности в виде выполнения индивидуальных методических заданий, разработки индивидуальных программ занятий.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность.
2. Основа и детали техники.
3. Форма и содержание техники.
4. Периоды и фазы техники двигательного действия.
5. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат).
6. Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.
7. Факторы, влияющие на технику
8. Изменения в технике под воздействием различных факторов.
9. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы.
10. Влияние спортивного инвентаря и оборудования на технику.
11. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств на технику.
12. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники.
13. Основные этапы в развитии техники ИВС.
14. Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы.
15. Основные пути и перспективы развития техники.
16. Типичные ошибки в технике.
17. Основные ошибки в технике.
18. Источники (предпосылки) ошибок в технике: физическая неподготовленность, физические качества, несовершенство инвентаря и условий при обучении, форсирование нагрузок, неоптимальный выбор средств и методов обучения.
19. Отличие «ошибки» от индивидуальных деталей или вариативности техники.
20. Общие основы обучения технике.
21. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
22. Метод целостно-конструктивного упражнения.
23. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
24. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
25. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
26. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
27. Эффективные средства и методы в обучении техники.
28. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники.
29. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
30. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники.
31. Основные этапы в обучении

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Вопрос 1
Физическая подготовка подразделяется:
1. специальную и подготовительную
2. подготовительную и общую
3. общую и специальную
4. специальную

Вопрос 2
Укажите, что являются основными средствами специальной физической подготовки:
1. обще подготовительные упражнения
2. соревновательные и специально подготовительные упражнения
3. упражнения из других видов спорта
4. упражнения из других видов спорта

Вопрос 3
Относительная сила — это:
1. сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением
2. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
3. сила, приходящаяся на 1 см 2 физиологического поперечника мышцы
4. способность человека преодолевать внешнее сопротивление

Вопрос 4
Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:
1. физической работоспособностью

2. тренированностью
3. функциональной устойчивостью
4. обшей выносливостью

Вопрос 5

Сила мышц определяется:

1. динамометром
2. специальным прибором
3. гирей, штангой
4. количеством поднятием веса.

Вопрос 6

Двигательные (физические) способности – это:

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
3. особенности, обеспечивающие двигательную деятельность
4. врожденные морфофункциональные качества

Вопрос 7

Мерилом выносливости является:

1. порог анаэробного обмена
2. время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
3. максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений
4. анаэробно-аэробной выносливостью

Вопрос 8

Основным специфическим средством физического воспитания является:

1. гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
2. оздоровительные силы природы
3. физические упражнения
4. тренажеры и тренажерные устройства

Вопрос 9

Способность выполнять движения с большей амплитудой:

1. гибкостью
2. стретчингом
3. эластичностью
4. растяжкой

Вопрос 10

Укажите виды тактической подготовки в избранном виде спорта:

1. специфическая и игровая тактическая подготовка;
2. тактическая и специфическая тактическая подготовка
3. общая и специальная тактическая подготовка;
4. специальная и соревновательная тактическая подготовка

Вопрос 11

Специально организованная соревновательная деятельность для повышения эффективности тренировочного процесса, этот метод называется:

1. Игровой;
2. Развлекательный;
3. Соревновательный;
4. Специфически;

Вопрос 12

Укажите, чем достигается результативность техники у спортсмена в избранном виде спорта:

1. Соревновательными и игровыми упражнениями
2. Эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью техники;
3. Облегченными тренировочными снарядами и специальным оборудованием;
4. Соответствием уровню физической, технической и тактической подготовки;

Вопрос 13

В спортивных и других видах спорта основным показателем экономичности техники является:

1. Способность спортсмена к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения;
2. Способность спортсмена к определенной коррекции двигательных действий в соревновательной борьбе;
3. Способность спортсмена к выполнению движений, которые эффективны для достижения цели;
4. Уровень технической готовности спортсмена в избранном виде спорта.

Вопрос 14

Укажите виды тактической подготовки в избранном виде спорта:

1. Общая и специфическая тактическая подготовка;
2. Спортивно-тактическая подготовка;

3. Специальная и соревновательная тактическая подготовка.
4. Общая и специальная тактическая подготовка;

Вопрос 15

Тактическое мастерство спортсмена базируется:

1. На технической, физической, психологической подготовленности;
2. На психологической подготовленности;
3. На технической подготовленности;
4. На технической подготовленности, технической подготовленности;

Вопрос 16

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации делится на:

1. Воспитание физических качеств, повышение уровня подготовленности и первых успехов
2. Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.
3. Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки;
4. Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.

Вопрос 17

Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта:

1. Формирование необходимого основного фонда двигательных умений;
2. Овладение основами техники выполнения физических упражнений;
3. Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;
4. Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

Вопрос 18

При построении тренировки в малых циклах, втягивающие микроциклы направлены:

1. На подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.
2. На окончательное становления спортивной формы.
3. На выполнения высоких по объему тренировочных нагрузок.
4. На подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

Вопрос 19

Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группу спортсменов, называется:

1. Оперативный учет.
2. Предварительный учет.
3. Рубежный учет.
4. Оперативный учет.

Вопрос 20

Степень подготовленности спортсмена зависит от:

1. Технической, тактической подготовки;
2. Научно-методического обеспечения;
3. Эффективных и соревновательных систем;
4. Спортивной формы.

Вопрос 21

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:

1. Специальной выносливости;
2. Специальной координации;
3. Специальной гибкости;
4. Специальной быстроты.

Вопрос 22

На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:

1. На 6 этапов;
2. На 5 этапов;
3. На 4 этапа;
4. На 3 этапа;

Вопрос 23

Тренировочный цикл, включающий относительно законченный ряд микроциклов, называется:

1. Подводящий цикл.
2. Мезоцикл.
3. Цикл базовой подготовки.
4. Микроцикл.

Вопрос 24

Эффективность системой тренировки обеспечивается:

1. Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
2. Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
3. Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах;

4. Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

Вопрос 25

В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировке используется:

1. Комбинированный метод;
2. Повторный метод;
3. Смешанный метод;
4. Круговой метод.

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех вопросов
1. Вопрос по разделу 1.
2. Вопрос по разделу 2.
3. Вопрос по разделу 3.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «отлично» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; роль теории физической культуры в процессе интеграции профессиональных дисциплин; формирование основ здорового образа жизни; законодательные документы по физической культуре и спорту; отечественную систему физического воспитания; дидактические принципы в физическом воспитании; формы и функции физической культуры; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре и спорту; особенности формирования двигательных умений и навыков; структуру обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований: умение анализировать дополнительную литературу, аргументировано выступать с сообщением, решать логические задачи, участвовать в дискуссии по проблемам физической культуры и спорта.

Оценка «хорошо» предполагает знание не менее 80% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; вклад ученых в развитие теории физической культуры в системе наук; взаимосвязь с другими дисциплинами; Систему физического воспитания; дидактические принципы обучения в физическом воспитании; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре, двигательных умений и навыков; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований; умение аргументировано участвовать в дискуссии.

Оценка «удовлетворительно» предполагает знание не менее 60% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; структуры предмета и его место в системе научных знаний; Систему физического воспитания; дидактические принципы и методы обучения; основы, структура обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований.

В случае незнания основных понятий теории физической культуры и спорта, основных направлений, форм и функций физической культуры и спорта, методологических основ формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, неумение аргументировано выступать, знание материала менее 60%, выставляется оценка «неудовлетворительно»

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.04 Теория спорта
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.05 Повышение спортивного профессионального мастерства

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **10 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 360
в том числе:
аудиторные занятия 38
самостоятельная работа 305
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 17
Виды контроля на курсах:

зачет 1,2
экзамен 3
курсовая работа 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**1**		**2**		**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2			4	4	6	6
Лабораторные	4	4	12	12	16	16	32	32
Итого ауд.	6	6	12	12	20	20	38	38
Контактная работа	6	6	12	12	20	20	38	38
Сам. работа	62	62	128	128	115	115	305	305
Часы на контроль	4	4	4	4	9	9	17	17
Итого	72	72	144	144	144	144	360	360

Год набора – 2025

Программу составил(и):
, доцент Романюк Татьяна Владимировна
б/с, ст. преподаватель Диденко Александр Александрович
б/с, ст. преподаватель Мякинина Марина Александровна
, доцент Мамков Олег Михайлович
, доцент Кравцова Галина Леонидовна
канд. пед. наук, доцент Чебан Татьяна Николаевна

Рабочая программа дисциплины
Повышение спортивного профессионального мастерства

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых видов спорта.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи освоения дисциплины:
– формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по избранному виду спорта в соответствии с требованиями стандартов;
– формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета;
– формирование готовности к проведению спортивной тренировки и соревнований по избранному виду спорта;
– формирование готовности к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами при решении социальных и профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Организация и проведение спортивных соревнований
2	Современные фитнесс-технологии
3	Технологии оздоровительной физической культуры
4	Основы профессиональной деятельности тренера
5	Технология управления соревновательной деятельностью
6	Нетрадиционные виды гимнастики
7	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
8	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
9	Гандбол и методика преподавания
10	Туризм и методика преподавания
11	Методики современных видов туризма
12	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
13	Методики современных игровых видов спорта
14	Силовые виды спорта и методика преподавания
15	Теория и методика обучения предмету физическая культура
16	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
17	Психология спорта
18	Планирование подготовки спортсмена
19	Производственная практика (тренерская)
20	Производственная практика (преддипломная)
21	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
22	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Владеет: технологией 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 физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта
ПК-2.1: Знает: - правила вида спорта, программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)
ПК-2.2: Умеет: - планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно- психическими качествами занимающихся; - оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования
ПК-2.3: Владеет: - методиками тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; - методикой составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований (краткосрочное и долгосрочное планирование)
ПК-4: Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
ПК-4.1: Знает: - технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
ПК-4.2: Умеет: - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; - предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; - вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

ПК-4.3: Владеет: - навыками построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла; - навыками проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствования разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирования адаптационных процессов, интегрального совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося; - навыками мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям
ПК-5: Способен координировать соревновательной деятельности занимающихся
ПК-5.1: Знает: - всемирный антидопинговый кодекс; - противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; - состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта
ПК-5.2: Умеет: - определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся; - вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; - вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся
ПК-5.3: Владеет: - навыками проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду спорта и действий занимающихся; - навыками выбора тактического варианта выступления занимающихся в соревновании; - навыками разбора с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы
ПК-8: Способен осуществлять организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК-8.1: Знает: - требования к уровню подготовки, возрастным и психофизическим особенностям инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта; - методики подготовки инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта; - правила составления отчетности по организационно-методическому сопровождению профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК-8.2: Умеет: - формировать состав и планировать деятельность инструкторов по спорту, волонтеров с учетом задач физкультурной и спортивно-массовой работы с населением; - Составлять или подбирать методические материалы для профессиональной подготовки инструкторов по спорту, волонтеров; - подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки мероприятий по повышению уровня профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций
ПК-8.3: Владеет: - умением готовить инструкторов по спорту, волонтеров в области пропаганды здорового образа жизни, отказа от допинга, вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом; - умением разрабатывать и внедрять мероприятия по повышению уровня профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Разделы. Гимнастика /Легкая атлетика / Плавание / Туризм / Баскетбол / Волейбол / Футбол (Футзал) / Гандбол / Ракеточные виды спорта / Единоборства/ Силовые виды спорта.		
1.1	Компоненты спортивной подготовки и их характеристика в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лек/	2	1
1.2	Содержание физической подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	1
1.3	Средства и методы технической подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	1
1.4	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по ФКиС СИТ /Ср/	8	1
1.5	Содержание общей и специальной физической подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	8	1
1.6	Содержание физической подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта.	8	1

	/Ср/		
1.7	Технология развития физических качеств в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта.ДЗ /Ср/	8	1
1.8	Технология формирования двигательных навыков в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта.ДЗ /Ср/	8	1
1.9	Средства технической подготовки гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта.ДЗ /Ср/	8	1
1.10	Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	8	1
1.11	Основные упражнения для развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и координационных способностей, быстроты, скоростно-силовых способностей) в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	6	1
1.12	Технология развития физических качеств (быстроты и ловкости) в гимнастике (Легкой атлетике. Плавании. Туризме. Баскетболе. Волейболе. Футболе (Футзале). Гандболе. Ракеточных видах спорта. Единоборствах. Силовых видах спорта). /Лаб/	2	2
1.13	Разновидности технической подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	2
1.14	Базовые упражнения технической подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	2
1.15	Основы методики спортивно-тактической подготовки в гимнастике/Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	2
1.16	Общая и специальная психологическая подготовка в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	2
1.17	Критерии определение качества освоения двигательных умений и навыков в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	2
1.18	Основные тактические действия в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	3
1.19	Методика совершенствования специализированных восприятий в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	2
1.20	Характеристика соревновательной деятельности в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. Характеристика Единой спортивной классификации как одной из нормативных основ спортивной подготовки в спорте. /Ср/	10	2
1.21	Методы технической подготовки в избранном виде спорта /Ср/	10	2
1.22	Оценка техники в избранном виде спорта. /Ср/	10	2
1.23	Технология обучения двигательным действиям в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	2
1.24	Основы методики спортивно-тактической подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/	10	2

	Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/		
1.25	Характеристика и структура соревновательной деятельности в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	2
1.26	Содержание физической подготовки в зависимости от уровня физической подготовленности спортсмена в гимнастике Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	2
1.27	Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки начинающих спортсменов в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	2
1.28	Технология обучения двигательным действиям гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	2
1.29	Основы методики спортивно-тактической подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	2
1.30	Оценка техники в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	2
1.31	«Тактические упражнения» и основные правила их применения в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	8	2
1.32	Психическая и интеллектуальная подготовка в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лек/	2	3
1.33	Структура многолетней подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лек/	2	3
1.34	Формирование базовых технических действий в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	3
1.35	Приемы регулирования нагрузки в учебно-тренировчном процессе по гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	3
1.36	Формирование двигательных действий, составляющих содержание соревновательных упражнений, у спортсменов разного уровня спортивного мастерства в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	8	3
1.37	Правила соревнований и основы судейства в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Лаб/	2	3
1.38	Интеллектуальная подготовка (средства и методы) в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	3
1.39	Методика совершенствования специализированных восприятий в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	3
1.40	Приемы регулирования эмоционального состояния в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	3
1.41	Психологическая и интеллектуальная подготовка в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	10	3
1.42	Совершенствование специализированных восприятий в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных	10	3

	видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/		
1.43	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта СИТ /Ср/	6	3
1.44	Классификация соревнований в избранном виде спорта /Ср/	6	3
1.45	Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	5	3
1.46	Типы микроциклов в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	5	3
1.47	Типы мезоциклов. Особенности их построения в зависимости от этапов многолетней подготовки в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	5	3
1.48	Задачи и содержание тренировочного процесса в подготовительном периоде в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	6	3
1.49	Задачи и содержание тренировочного процесса в соревновательном периоде в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	6	3
1.50	Задачи и содержание тренировочного процесса в переходном периоде в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	4	3
1.51	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	4	3
1.52	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	4	3
1.53	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	4	3
1.54	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	4	3
1.55	Цели, задачи и содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном процессе в гимнастике /Легкой атлетике/ Плавании/Туризме/ Баскетболе/Волейболе/ Футболе /Футзале/ Гандболе/ Ракеточных видах спорта/ Единоборствах/ Силовых видах спорта. /Ср/	6	3
	Итого:	**360**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебнометодическое пособие / сост. Т.С. Гришина.- Воронеж: ФГБОУ ВО

«ВГИФК», 2019. – 239с.
2. Дисько Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. Минск: РИПО, 2018. - 250 с.: ил.
3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В. А.Иванов и др.] ; под ред..Д.Железняка. — 8-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с. — (Сер. Бакалавриат).
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по гимнастике: Учебно-методическое пособие / Составители: Т.В. Романюк, С.В. Порядин. – Тирасполь, 2014. – 100 с.
5. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во бразования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.
6. Рышкан А.В., ДиденкоА.А., Евсеева Е.Я. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по боксу. Уч.-метод. пос-е. – Тирасполь, Изд-во Приднестр. ун-та. – 68 с.
7. Пащенко А.Ю. Красникова О.С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебнометодическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с.
8. Озолин Н. Г., Воронкин В. И., Примаков Ю. Н. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. /Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Альянс, 2017. 671 с. с ил.
9. Соревнования по гимнастике: организация, проведение, су-действо. Учебно-методическое пособие для студентов специально-сти «Физическая культура» высших учебных заведений /Составитель Романюк Т.В. – Тирасполь: ПГУ, 2008. – 92 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь
2	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
3	Городской бассейн Проведение практических занятий Чаша бассейна с 6 дорожками (25 метров)
4	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнесс – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
5	К.2 - 214 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
6	К.2 - 222 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных

	компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
7	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
8	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Методические указания к подготовке конспекта

Конспект (лекции, задания для самостоятельной работы) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.

Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

Методические рекомендации для подготовки к практическим (лабораторным) занятиям

Практические (лабораторные) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, выполнение упражнений, решение профессионально-ориентированных задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

 ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;

 участие в дискуссиях;

 выполнение заданий.

Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

 просматривать основные определения и факты;

 повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;

 изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;

 самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;

 использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;

 выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

 степень и уровень выполнения задания;

 аккуратность в оформлении работы;

 использование специальной литературы;

 сдача домашнего задания в срок.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету
1 курс
1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.
2. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
3. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы.
4. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии.
5. Физическая подготовка спортсмена. Ее виды.
6. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые качества, гибкость, координационные способности.
7. Средства и методы развития физических качеств.
8. Содержание общей физической подготовки спортсмена
9. Содержание специальной физической подготовки спортсмена.
10. Освоение технологии развития физических качеств.
11. Спортивная техника, её характеристика и критерии эффективности?
12. Классификация техники в избранном виде спорта.
13. Техническая подготовка спортсмена.
15. Спортивная тактика, её характеристика и критерии эффективности?
16. Задачи, средства, методы тактической подготовки.
17. Взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена.

2 курс
1. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
2. Определение понятий "микроцикл", "мезоцикл", "макроцикл"
3. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?
4. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить процесс подготовки спортсменов? Их краткая характеристика
5. Соревновательная подготовка в избранном виде спорта
6. Роль тренировки и соревнований в системе подготовки спортсменов.
7. Психологическая подготовка, задачи, содержание.
8. Психологическая подготовка к соревнованиям.
9. Особенности методики обучения технике и тактике избранного вида спорта в группах спортивного совершенствования.
10. Применение подвижных игр в процессе занятий избранным видом спорта.
11. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки
12. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?
13. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?
14. Обоснуйте необходимость и целесообразность начало специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на избранном виде спорта?
15. Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?
16. Какие внешние признаки характерны для мезоциклов?
17. Как строятся тренировки в макроциклах?
18. Назовите варианты построения подготовки в годичном цикле?
19. Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?
20. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?
21. Организация и методы спортивного отбора? Возраст начала занятий в различных видах спорта?
22. Особенности проведения занятий избранным видом спорта с детьми групп начальной подготовки.
23. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми учебно-тренировочных групп.
24. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта в группах спортивного совершенствования.
25. Интегральная подготовка в избранном виде спорта.
26. Модельные характеристики уровня подготовленности спортсменов.
27. Модельные характеристики тренировочной деятельности в избранном виде спорта
28. Особенности методики обучения технике и тактике избранного вида спорта в группах начальной подготовки.
29. Особенности методики обучения технике и тактике избранного вида спорта в учебно-тренировочных группах.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПФСС»
1. Избранный вид спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.

2. Закономерности формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.
3. Современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта в ПМР, России. мире.
4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в избранном виде спорта.
6. Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки.
7. Методика проведения соревнований по избранному виду спорта.
8. Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных этапах многолетней тренировки.
9. Характеристика тренировочных средств в избранном виде спорта.
10. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.
11. Характеристика методов тренировки в избранном виде спорта.
12. Психологическая подготовка в избранном виде спорта на различных этапах многолетней тренировки.
13. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.
14. Система подготовки спортивных резервов в избранном виде спорта: ДЮСШ, СДЮСШОР, спецклассы и др.
15. Медицинский контроль в избранном виде спорта. Первичные признаки переутомления.
16. Массовые формы спортивной работы в избранном виде спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
17. Санитарно-гигиенические нормы на занятиях (соревнованиях) в избранном виде спорта.
18. Организация учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Документы планирования и отчетности.
19. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.
20. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преемственность нагрузок в процессе многолетней тренировки в избранном виде.
21. Характеристика соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
22. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в избранном виде спорта.
23. Технология определения результатов в избранном виде спорта и условия их достоверности.
24. Характеристика тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
25. Характеристика Единой спортивной классификации (ЕВСК).
26. Характеристика соревновательных нагрузок в избранном виде спорта и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
27. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранным видом спорта.
28. Характеристика деятельности тренера по избранному виду спорта. Качества, определяющие ее эффективность.
29. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде.
30. Этапы многолетней подготовки в избранном виде спорта. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.
31. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования как средство спортивной тренировки.
32. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в избранном виде спорта.
33. Характеристика техники в избранном виде спорта. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
34. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в избранном виде.
35. Характеристика тактики соревновательной деятельности в избранном виде спорта, критерии ее оценки.
36. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных периодах спортивной тренировки в избранном виде спорта.
37. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в избранном виде спорта.
38. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.
39. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
40. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.
41. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
42. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
43. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта. Феномен «суперкомпенсации».
44. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
45. Отставленный тренировочный эффект в избранном виде спорта. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.
46. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
47. Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация.

48. Характеристика педагогических средств восстановления.
49. Интегральная подготовка в избранном виде спорта. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.
50. Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Применение технических средств (видео камеры, цифровой фотоаппарата), тренажерных устройств в тренировке.
2. Структура тренировочного занятия. Организация занимающихся на занятии. Изменение моторной плотности занятия с использованием форм организации занимающихся. Регулирование нагрузки. Оборудование и инвентарь.
3. Разработка индивидуальных планов тренировки по выбранному виду спорта.
4. Варианты расчетов основных параметров тренировки для спортсменов различной квалификации.
5. Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся.
6. Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий по избранному виду спорта.
7. Разработка средних циклов различных по своему характеру, компоновка для них малых циклов.
8. Разбор, анализ, составление документации по проведению соревнований по технической и физической подготовке, по виду спорта.
9. Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации на примере избранного вида спорта.
10. Подбор и составление комплексов упражнений по развитию физических качеств у спортсменов избранного вида спорта. Обоснование содержания комплексов упражнений.
11. Техническая подготовка в избранном виде спортивной специализации. Классификация подводящих упражнений для обучения технике.
12. Физическая подготовка. Обзор средств и методов для развития физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта.
13. Психическая подготовка. Обзор средств и методов психической подготовки, применительно к специфике избранного вида спорта.
14. Технико-тактическая подготовка. Обзор средств и методов технико-тактической подготовки, выбор средств и методов в зависимости от постановки задач в тренировочных занятиях.
15. Планирование учебно-тренировочной работы. Построение процесса обучения при появлении грубых ошибок в освоении технико-тактического арсенала: применение тренажеров, аппаратуры и т.д.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Терминология – это ……. .
а) специальный набор технических действий
б) система специальных наименований (терминов), предназначенных для обозначения упражнений, понятий, снарядов, инвентаря

2. Общеразвивающие упражнения включают в тренировку как средство
а) разминки
б) развития физических качеств
в) заполнения свободного времени
г) изучения теории спорта

3. Во избежание несчастных случаев и телесных повреждений на тренировочных занятиях тренер должен умело пользоваться приемами…… .
а) обороны и самообороны и обучать этими приемами занимающихся
б) помощи, страховки, самостраховки и обучением этим приемам занимающихся

4. Страховка – готовность тренераоказать необходимую поддержку при неудачном выполнении упражнения с целью предупреждения возможного ушиба или травмы. При этом приеме страхующий …….. .
а) не касается занимающего, а лишь стоит около него и внимательно наблюдает за исполнением упражнения
б) помогает выполнить упражнение только в случае острой необходимости
в) сопровождет спортсмена по всему ходу движения

4. Некоторые меры по предупреждению травматизма на тренировке …..
а) инвентарь и снаряды надо устанавливать согласно существующим нормам

б) участники соревнований не должны быть заняты в соревнованиях более 1 часа в день
в) спортсмену не стоит принимать пищу непосредственно перед тренировкой.

5. В практике работы в спорте определились три вида контроля: предварительный, текущий, итоговый. Итоговый контроль –……
а) позволяет оценить учебно-воспитательную работу в целом на основании данных текущего учета, а также результатов соревнований или нормативных испытаний, зачетов, экзаменов и осуществляется в конце периода учебной работы (микроцикла, мезоцикла, макроцикла).
б) дает возможность оценить состав занимающихся, а также ближе узнать о составе их семьи, достатке, увлечениях, способностях разной направленности и о мн. др.
в) позволяет оценить потенциал спортсменов.

6. Соревнования по виду спорта – это……
а) организованное шоу со спортивной направленностью
б) праздник молодежи, силы, красоты спортсменов
в) неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса

7. Использование специальных терминов в спорте …….. .
а) ускоряет процесс обучения упражнениям, облегчает общение между тренерами и спортсменами, помогает точнее разобрать учебные и классификационные программы
б) облегчает выполнение сложных упражнений, технико-тактических действий
в) помогает ориентироваться в пособиях и специальной литературе, вести записи дневников, перспективных планов и т. д.

8. Как называется действие тренера, которое обеспечивает безопасное выполнение упражнения?
а) самостраховка
б) поддержка
в) страховка

9. Сколько этапов проходит спортсмен при разучивании упражнения?
а) 2
б) 3
в) 4

10. Руководящим документом при проведении соревнований является…….
а) смета расходов
б)положение о соревнованиях
в) отчет о соревнованиях

11. На каком этапе обучения спортсменполучает общее представление об упражнении?
а) этап начального обучения
б) этап углубленного разучивания
в) этап стабилизации и совершенствования движения

12. В каком документе уточняется рекомендуемый возраст для начала занятий отдельными видами спорта?
а) программа по виду спорта+с 6-7 лет
б) типовое положение о спортивной школе
в) правила соревнований по виду спорта

13. Единая структура построения учебно-тренировочных занятий предусматривает три взаимосвязанных части: …….
а) вводную, подготовительную, основную
б) подготовительную, основную, заключительную
в) втягивающую, нагрузочную, заключительную

14. Предпосылками успешного обучения техническим действиям являются:
а) хорошая физическая форма тренера и его высокий уровень достижений в спорте;
б) глубокое знание техники того или иного упражнения, наличие плана предстоящих действий и умелое управление всем процессом обучения;
в) хорошая теоретическая подготовка по основам техники избранного вида спорта;

15. Причины травматизма спорте – это:
а) несоблюдение правил поведения в зале (на стадионе, в бассейне), организации и методики проведения занятий, санитарно-гигиенических требований к эксплуатации залов и оборудования;

б) отсутствие отопления, вентиляции, душа
в) плохое настроение участников тренировочного и/или соревновательного процесса.

16. В процессе обучения методическое мастерство тренера проявляется в следующем:
а) в оптимальном соотношении нагрузки и отдыха
б) в удачном подборе подводящих и подготовительных упражнений и словесном воздействий на занимающихся
в) в соблюдении структуры проведения учебно-тренировочного занятия

17. Виды подготовки в спортивной тренировке:
а) физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая
б) психофизическая, технико-тактическая, интелектуально-развивающая
в) физическая, интеллектуальная, интегральная, соревновательная

18. Средствами спортивной тренировки являются:
а) общеразвивающие, специально-технические, соревновательные упражнения
б) общеподготовительные, специалтно-подготовительные, соревновательные упражнения
в) упражнения, снаряды и инвентарь, экипировка, спортивные объекты.

19. Система подготовки спортивных резервов в избранном виде спорта основана на деятельности:
а) ДЮСШ, СДЮСШОР, СДЮШ, спортивных техникумов
б) ДЮСШ, училищ олимпийского резерва, СДЮШОР, ЦОП
в) спортивные и образовательные школы, спортивные секции, спортивные клубы и федерации

20. Требования к присвоению спортивных разрядов и званий изложены в
а) Единой спортивной классификации
б) Правилах и стандартах по виду спорта
в) Положении о спортивной школе
г) Реестре видов спорта

21. Этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта являются:
а) этап начальной подгготовки, учебно-тренировочный этап, этапы спортивного совршенствования и высшего спортивного мастерства
б) начально-оздоровительный этап, основной спортивный этап, этап высшего спортивного матсерства и завершения спортивной карьеры
в) спортивно-оздоровительный этап, учебно-тренировочный этап, этап высшего спортивного мастерства.

22. Физическая подготовка в спорте состоит из
а) специальных и подготовительных упражнений
б) общей и специальной физической подготовки
в) упражнений, простых по структуре, но имеющих большой развиивающий потенциал

23. Психологическая подготовка спортсмено состоит из
а) специальных упражнений, приемов и техник, обеспечивающих умение собираться перед соревнованиями
б) упражнний, споособствующих волевой подгтовке сопртсменов
в) общей и специальной психологической полготовки

24. Структуру тренировочного процесса составляют:
а) микроциклы, мезоцикла, макроциклы
б) микро, макро и суперциклы
в) микро и макроциклы.

25. Содержанием макроцикла (годичного) являются :
а) подготовительный, основной и восстановительный этап
б) подготовительный, соревновательный и переходный периоды
в) периоды набораи удержания спортивной формы.

26. Руководство соревнованиями осуществляет:
а) арбит р
б) коллегия судей
в) главный судья

27. Тактика в спорте - это
а) искусство ведения спортивной борьбы
б) умение спортсмена продемонстрировать все свои сильные стороны

в) поведение спортсмена, писхологически влияющее на соперника.

28.Средства восстановлния в спорте бываютб
а) педагогическими и медицинскими
б) педагогическими, психологическими, медико-биологическими, гигиеническими
в) психолого-педагогическими, медико-гигиеническими.

29. интегральная подгтовка в спорте - это
а) объединение разных видов спорта в один
б) взаимосвязь технико-тактической и физической подготовки
в) интеграция срендств и методов достижения спортивного успеха.

30. Виды контроля в спорте
а) входной, заключительный, оперативный
б) входной, текущий, оперативный, итоговый
в) начальный, конечный, основной.

8.4. Описание экзаменационного билета

Экзаменационный билет состоит из двух вопросов. В пером вопросе представлены вопросы по теории организации спортивной подготовки в избранном виде спортивной специализации, во втором - вопросы по методике проведения отдельных видов подготовки спортсмена.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Примерные критерии оценивания знаний на зачете:
«Зачтено» – студент показывает хорошие знания учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями; показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.
«Не зачтено» – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений, присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

Критерии оценивания знаний на экзамене
– оценка «отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизиро-ванные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;
– оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности;
– оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему фрагментарный ха-рактер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логи-ческой последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;
– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей ча-сти основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.
Критерии оценивания курсовой работы
Оценка «отлично» – во введении приводится обоснование выбора конкретной темы, полностью раскрыта актуальность, чётко определены и грамотно поставлены задачи и цель курсовой работы. Основная часть работы демонстрирует большое количество прочитанных автором работ. В ней содержатся основные термины, и они адекватно использованы. Автор курсовой работы грамотно демонстрирует осознание возможности применения исследуемых теорий, методов на практике. Курсовая работа написана в стиле академического письма (использован научный стиль изложения материала). Автор правильно оформил ссылки. Оформление работы соответствует требованиям ГОСТ, библиография правильно оформлена. Объём работы заключается в пределах от 20 до 30 страниц.
Оценка «хорошо» – во введении содержит некоторую нечёткость формулировок. В основной части не всегда проводится критический анализ, отсутствует авторское отношение к изученному материалу. Наблюдаются незначительные ошибки в стиле, в оформлении библиографии, приложений.
Оценка «удовлетворительно»: во введении содержит лишь попытку обоснования выбора темы и актуальности, отсутствуют чёткие формулировки. Расплывчато определены задачи и цели. Основное содержание – пересказ чужих идей, нарушена логика изложения. В заключении автор попытался сделать обобщения, собственного отношения к работе практически не проявил. Не выдержан стиль требуемого академического письма, часто неверно употребляются научные термины, ссылки оформлены неграмотно, наблюдается плагиат.
Оценка «удовлетворительно» – во введении содержит лишь попытку обоснования выбора темы и актуальности, отсутствуют чёткие формулировки. Расплывчато определены задачи и цели. Основное содержание – пересказ чужих идей, нарушена логика изложения. В заключении автор попытался сделать обобщения, собственного отношения к

работе практически не проявил. Не выдержан стиль требуемого академического письма, часто неверно употребляются научные термины, ссылки оформлены неграмотно, наблюдается плагиат.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.05 Повышение спортивного профессионального мастерства
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Спивак Илона Анатольевна
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.06 Спортивная медицина

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 89
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	89	89	89	89
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Качан Наталья Николаевна

Рабочая программа дисциплины
Спортивная медицина

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются
формирование у студентов системы знаний о структуре мероприятий физической реабилитации;
• выработка у студентов умений и навыков организационно-методических аспектов первичной и вторичной профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний и видов инвалидности;
• изучение основных принципов медицинской и физической реабилитации при всех главных формах патологии: в травматологии и ортопедии, заболеваниях внутренних органов, обмена веществ, повреждениях и заболеваниях нервной системы, операциях на органах грудной клетки и брюшной полости, заболеваниях и повреждениях различных систем у инвалидов различного профиля;
• развитие у студентов представлений об этиопатогенезе главных форм патологии и механизмах лечебного и реабилитационного действия физических упражнений, массажа и физиотерапии;
• освоение студентами основ фундаментальных знаний о возможностях коррекции типичных факторов риска заболеваний с акцентом на использование естественных профилактических и лечебных средств (физической активности, рационального питания, других компонентов здорового образа жизни).

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины являются знакомство студентов с физиологическими основами адаптации к физическим нагрузкам и резервными возможностями организма, функциональными изменениями и состояниями организма при занятиях физической культурой и спортом. формирование системы знаний о роли различных факторов, таких как здоровья лиц с ограниченными физическими и психическими способностями для достижения максимальной физической, психической, социальной и профессиональной полноценности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гимнастика и методика преподавания
2	Баскетбол и методика преподавания
3	Волейбол и методика преподавания
4	Футбол и методика преподавания
5	Плавание и методика преподавания
6	Биохимия человека
7	Подвижные игры и методика преподавания
8	Лечебная и реабилитационная физическая культура
9	Единоборства и методика преподавания
10	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
11	Теория и методика физической культуры
12	Гигиена физической культуры и спорта
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Современные фитнесс-технологии
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни

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

ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в предмет. Основы общей патологии.		
1.1	Понятие о здоровье, болезни и патологическом процессе у спортсменов. /Лек/	2	4
1.2	Терминальные состояния. Признаки биологической смерти. /Пр/	2	4
1.3	Общие реакции организма на повреждение и стресс (воспаление, гипоксия, лихорадка) /Ср/	2	4
1.4	Спортивная медицина как наука. История развития. /Ср/	2	4
1.5	Основные понятия общей патологии: здоровье, болезнь, патологический процесс, этиология и патогенез. Течение и исходы заболеваний. /Ср/	2	4
1.6	Реактивность организма. Иммунная система. Воспаление и аллергические реакции. Анафилактический шок. /Ср/	2	4
	Раздел 2. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.		
2.1	Морфофункциональные особенности организма спортсмена /Лек/	2	4
2.2	Соматоскопия: методика проведения и оценка результатов. /Пр/	2	4
2.3	Антропометрия: основные показатели и расчет индексов. /Ср/	2	4
2.4	Конституция, соматоскопия и антропометрия спортсмена. Оценка физического развития. /Ср/	2	4
2.5	Морфофункциональные особенности опорно-двигательного аппарата. Методы функционального тестирования ОДА.Нервная система спортсмена: характеристика, методы обследования, функциональные пробы. /Ср/	2	4
	Раздел 3. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовно¬сти и физической работоспособности спорт-смена.		
3.1	Измерение артериального давления по методу Короткова.Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы (проба Летунова). /Пр/	2	4
3.2	Пробы для оценки сердечно-сосудистой системы (проба Руфье, PWC170). Пробы для оценки дыхательной системы (проба Штанге, Генчи, спирометрия). /Ср/	2	4
3.3	Проба Ромберга и исследование сухожильных рефлексов. Пробы с задержкой дыхания. Оценка максимальной вентиляции лёгких. /Ср/	2	4
3.4	Проведение степ-теста и расчет PWC170. /Ср/	2	4
3.5	Исследование функции внешнего дыхания. Спирометрия. Пробы с задержкой дыхания. /Ср/	2	4
3.6	Исследование сердечно-сосудистой системы: измерение АД, функциональные пробы, инструментальные методы. Оценка общей физической работоспособности и энергетических возможностей организма (степ-тест, PWC170, биохимические показатели). /Ср/	2	4
	Раздел 4. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.		
4.1	Медицинское обеспечение спортивных соревнований (алгоритм организации). /Ср/	2	4
4.2	Организация медицинского контроля в массовом спорте. Медицинские группы и допуск к занятиям физической культурой. /Ср/	2	4
4.3	Медицинское обеспечение занятий оздоровительной физической культурой и соревнований. /Ср/	2	4
	Раздел 5. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревно¬ваний.		
5.1	Этапный, текущий и оперативный контроль в тренировочном процессе. Медицинское обеспечение соревнований. /Ср/	2	4
5.2	Особенности проведения функциональных тестов у детей и подростков. /Ср/	2	4
5.3	Организация врачебно-педагогического контроля. Самоконтроль спортсмена. /Ср/	3	4
5.4	Допинговые средства в спорте и антидопинговый контроль. /Ср/	4	4
5.5	Адаптация к особым условиям тренировок: среднегорье, циркадные ритмы, смена часовых поясов. /Ср/	4	4

	Раздел 6. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.		
6.1	Перетренированность и перенапряжение. Хронические заболевания и противопоказания к спорту. /Ср/	4	4
6.2	Последствия неправильной дозировки нагрузок у детей и подростков. /Ср/	4	4
6.3	Факторы, ухудшающие физическую работоспособность (алкоголь, курение, допинг). /Ср/	4	4
6.4	Переутомление, перетренированность. Хроническое перенапряжение систем организма. /Ср/	4	4
6.5	Заболевания различных систем у спортсменов и допуск к занятиям спортом. Факторы, снижающие работоспособность. /Ср/	4	4
	Раздел 7. Медицинские средства восста¬новления спортивной работоспособно¬сти и реабилитации спортсмена.		
7.1	Физиотерапевтические методы восстановления. Фармакологическая поддержка и проблемы допинга (роль Всемирное антидопинговое агентство). /Ср/	4	4
7.2	Использование физиотерапии, ЛФК и массажа в реабилитации спортсменов. /Ср/	4	4
7.3	Медицинские средства восстановления: фармакологические, нутритивные, водно-электролитный баланс, физиотерапия, ЛФК, массаж. /Ср/	4	4
	Раздел 8. Травматизм в спорте.		
8.1	Классификация спортивных травм. Первая помощь. Реабилитация спортсменов после травм. /Ср/	4	4
8.2	Неотложные состояния в спорте: ЧМТ, повреждения позвоночника и внутренних органов, внезапная смерть, утопление, тепловые и холодовые поражения, гипогликемия, клиническая смерть и принципы реанимации. /Ср/	4	4
8.3	Спортивный травматизм: классификация, причины, повреждения ОДА (мышцы, суставы, сухожилия, переломы). Первая помощь. /Ср/	4	4
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / составители В. М. Ериков, А. А. Никулин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-906987-06-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164524 (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 149 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/155305 (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий : учебное пособие / В. С. Бакулин, А. Н. Богачев, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 219 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158217 (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.Семенов, Е. Н. Физиология мышечной деятельности и спортивная медицина : методические указания / Е. Н. Семенов, В. П. Федоров. — Воронеж : ВГАС, 2019. — 41 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140380 (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5.Щуров, А. Г. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / А. Г. Щуров, Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2024. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/413552 (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих лекционный курс и лабораторные занятия; самостоятельной работы.

В начале каждого тематического раздела определяется цель, которая должна быть достигнута в результате освоения раздела. Ключевым положением конечной цели раздела является формирование умения решать профессиональные задачи по теме раздела на основе анализа данных. Перед занятием проводится необходимая теоретическая подготовка педагога, инструктаж лаборанта, подготовка технических устройств и мультимедийного оборудования.

На следующем этапе изучения раздела проводится оценка уровня исходной подготовки обучающихся по теме раздела с использованием тематических тестов, фронтального опроса и других форм. При необходимости (с учетом результатов тестового контроля) проводится коррекция знаний и дополнение информации.

По основным проблемным теоретическим вопросам темы организуется дискуссия с участием и под руководством преподавателя. Дискуссия имеет целью определение и коррекцию уровня подготовки студентов по теме раздела, а также оценку их умения пользоваться учебным материалом. Дискуссия не должна превышать 30% всего времени раздела. Остальную часть занятия проводят с использованием современных интерактивных образовательных технологий.

Контроль и коррекция усвоения материала раздела проводятся на основе оценки преподавателем результатов индивидуального самостоятельного решения учащимися ситуационных задач. Такой подход позволяет достигнуть главную цель дисциплины.

Каждый раздел заканчивается кратким заключением преподавателя (или, по его поручению обучающимся). В заключении обращается внимание на ключевые положения тематического раздела, типичные ошибки или трудности. Преподаватель даёт рекомендации по их предотвращению и преодолению.

Различные виды деятельности в учебном процессе формируют способность к анализу и оценке своих возможностей, приобретению новых знаний, освоению умений, использованию различных информационно-образовательных технологий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и включает изучение специальной литературы по теме, разработка проектов, составление тестов и ситуационных задач, проведение семинаров, круглых столов и прочее.

Различные виды учебной работы, включая самостоятельную, способствуют формированию у студента умения системно подходить к анализу информации, восприятию инноваций; способности и готовности к самосовершенствованию, самореализации, личностной и предметной рефлексии.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Предмет и задачи спортивной медицины.
2. История возникновения и развития спортивной медицины.
3. Введение в общую патологию. Понятия «здоровье», «болезнь», «патологический процесс», «патологическое состояние».
4. Этиология. Патогенез. Классификация этиологических факторов. Примеры.
5. Течение заболевания и исходы.
6. Терминальные состояния. Признаки биологической смерти.
7. Реактивность. Классификация реактивности.
8. Понятие об иммунокомпетентной системе. Органы и клетки, отвечающие за иммунитет.
9. Воспаление. Причины и фазы воспаления. Местные и общие признаки.
10. Аллергия. Причины, виды, примеры. Проявления аллергии.
11. Анафилактический шок. Признаки, неотложная помощь.
12. Гиперемия, стаз, ишемия, тромбоз, эмболия. Определение понятий, характеристика патологического процесса.
13. Кровотечение, классификация, неотложная помощь.
14. Конституция, типы конституции.
15. Соматоскопия. Результаты, получаемые при проведении обследования.
16. Формы грудной клетки при осмотре. Типы дыхания. Осмотр нижних конечностей. Понятие о плоскостопии.
17. Антропометрия. Основные и дополнительные показатели. Индексы, составленные на основе показаний антропометрии.
18. Методы функционального тестирования ОДА.
19. Краткая характеристика нервной системы. Методы инструментального обследования центральной нервной системы.
20. Функциональные пробы нервной системы. Проба Ромберга. Определение сухожильных рефлексов.
21. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы. Кожно-вегетативные, сердечно-сосудистые рефлексы.
22. Оценка функционального состояния зрительного, вестибулярного анализаторов. Проба Воячека.
23. Инструментальные методы обследования органов дыхания. Спирометрия. Основные показатели функции внешнего дыхания.
24. Максимальная вентиляция легких. Пробы с задержкой дыхания. Оценка выносливости дыхательной мускулатуры.
25. Измерение артериального давления по методу Короткова. Систолическое, диастолическое, пульсовое давление. Понятие о гипертонии «белого халата».
26. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Проба Летунова. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.
27. Инструментальные методы обследования сердечно-сосудистой системы.
28. Принципы исследования общей физической работоспособности. Степ-тест, проба PWC170.
29. Принципы исследования энергетических возможностей организма. Биохимические показатели крови.
30. Организация врачебно-педагогического контроля над спортсменами. Виды контроля.
31. Показатели срочного функционального состояния организма. Самоконтроль.
32. Особенности проведения функциональных тестов у детей и подростков.
33. Последствия неправильной дозировки физических нагрузок на верхние и нижние конечности у детей и подростков. Меры профилактики.
34. Последствия неправильной дозировки физических нагрузок на туловище и шею у детей и подростков.
35. Медицинское обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Контроль за уровнем физической нагрузки.
36. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.
37. Современная классификация допинговых средств. Вредное влияние допингов на организм спортсмена.
38. Организация антидопингового контроля в спорте высших достижений. Понятие о контроле пола.
39. Переутомление. Перетренированность I, II типа.
40. Хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы спортсмена.
41. Хроническое перенапряжение пищеварительной системы, системы крови спортсмена.
42. Медикаментозные средства, биологически-активные добавки, используемые в целях восстановления работоспособности организма.
43. Восстановление водно-электролитного баланса у спортсменов, средства восстановления.
44. Роль полноценного питания в восстановлении работоспособности спортсмена. Характеристика белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.
45. Использование физиотерапевтических средств, ЛФК, массажа в системе комплексной реабилитации спортсмена.
46. Тренировочный процесс в условиях среднегорья. Горная болезнь.
47. Циркадные ритмы. Адаптация к смене часовых поясов.

48. Острый мышечный спазм, миозит, микроповреждения мышц, миогелоз, миофиброз. Характеристика, профилактика.
49. Хроническое перенапряжение сухожилий, хрящевой, костной ткани. «Усталостные переломы». Характеристика, профилактика.
50. Определение и классификация травм. Причины спортивного травматизма.
51. Травмы мышц, сухожилий. Характеристика, примеры, оказание доврачебной помощи.
52. Травмы голеностопного сустава. Характеристика, профилактика, оказание доврачебной помощи.
53. Травмы коленного сустава: растяжения связок, повреждения менисков, вывих надколенника. Характеристика, профилактика, оказание доврачебной помощи.
54. Переломы и вывихи, наиболее часто встречающиеся у спортсменов. Оказание доврачебной помощи.
55. Понятие о дисмургии. Тейповая повязка.
56. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность. Влияние алкоголя, табакокурения, наркотиков, допинга.
57. Заболевания нервной системы, ОДА, встречающиеся у спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
58. Заболевания дыхательной системы, встречающиеся среди спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
59. Болезни сердечно-сосудистой системы спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
60. Болезни системы пищеварения и мочевыделительной системы. Допуск к занятиям спортом.
61. Черепно-мозговые травмы у спортсменов. Сотрясения головного мозга. Оказание неотложной помощи.
62. Ушиб, сдавление головного мозга. Оказание неотложной помощи.
63. Повреждения позвоночника, спинного мозга у спортсменов. Оказание неотложной помощи.
64. Травмы внутренних органов. Неотложная помощь при повреждениях органов грудной клетки, брюшной полости.
65. Внезапная смерть в спорте. Причины ее возникновения. Меры профилактики.
66. Утопление, виды. Оказание неотложной помощи.
67. Тепловое истощение, тепловой удар. Общая дегидратация. Неотложная помощь. Профилактика возникновения.
68. Общее переохлаждение. Отморожение. Неотложная помощь.
69. Обморок. Неотложная помощь.
70. Гипогликемическое состояние, гипогликемическая кома. Неотложная помощь.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Предмет спортивной медицины изучает:
А) Лечение только профессиональных спортсменов
Б) Закономерности влияния физических нагрузок на организм
В) Методы фармакологической поддержки

2. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:
А) Н.И. Пирогов
Б) И.П. Павлов
В) П.Ф. Лесгафт

3. Здоровье — это:
А) Отсутствие жалоб
Б) Состояние полного физического, психического и социального благополучия
В) Отсутствие хронических заболеваний

4. Патогенез — это:
А) Причина болезни
Б) Механизм развития болезни
В) Исход заболевания

5. Возможным исходом заболевания является:
А) Некроз
Б) Ремиссия
В) Гипертрофия

6. Достоверным признаком биологической смерти является:
А) Отсутствие пульса
Б) Трупные пятна
В) Потеря сознания

7. Реактивность организма — это:

А) Скорость обмена веществ
Б) Способность организма отвечать на воздействия
В) Уровень иммунитета

8. К центральным органам иммунной системы относится:
А) Селезенка
Б) Тимус
В) Лимфатические узлы

9. Классическим местным признаком воспаления является:
А) Боль
Б) Анемия
В) Цианоз

10. Анафилактический шок относится к аллергической реакции:
А) Замедленного типа
Б) Немедленного типа
В) Аутоиммунной

11. Первая помощь при анафилактическом шоке включает:
А) Введение адреналина
Б) Назначение витаминов
В) Ингаляцию кислорода без медикаментов

12. Ишемия — это:
А) Повышенное кровенаполнение органа
Б) Прекращение кровотока в результате тромбоза
В) Уменьшение притока артериальной крови

13. При артериальном кровотечении кровь:
А) Темная и вытекает равномерно
Б) Алая и пульсирует
В) Сочится по каплям

14. Конституция — это:
А) Совокупность морфологических и функциональных особенностей организма
Б) Масса тела человека
В) Тип нервной системы

15. Соматоскопия позволяет оценить:
А) Биохимический состав крови
Б) Частоту пульса
В) Особенности телосложения

16. Бочкообразная грудная клетка характерна для:
А) Эмфиземы легких
Б) Сколиоза
В) Плоскостопия

17. К основным антропометрическим показателям относится:
А) Жизненная емкость легких
Б) Масса тела
В) Артериальное давление

18. К методам функционального тестирования ОДА относится:
А) Проба Штанге
Б) Динамометрия
В) Спирография

19. Инструментальный метод исследования ЦНС:
А) Электроэнцефалография
Б) Спирометрия
В) Тонометрия

20. Проба Ромберга применяется для оценки:
А) Координации движений
Б) Силы мышц
В) Остроты зрения

21. Ортостатическая проба оценивает функцию:
А) Дыхательной системы
Б) Вегетативной нервной системы
В) Пищеварительной системы

22. Проба Воячека используется для оценки:
А) Вестибулярного аппарата
Б) Слуха
В) Памяти

23. Спирометрия определяет:
А) Артериальное давление
Б) Жизненную емкость легких
В) Минутный объем сердца

24. Максимальная вентиляция легких характеризует:
А) Силу сердечных сокращений
Б) Резервные возможности дыхательной системы
В) Скорость кровотока

25. Пульсовое давление — это разница между:
А) Систолическим и диастолическим давлением
Б) Давлением в покое и после нагрузки
В) Венозным и артериальным давлением

26. Проба Летунова применяется для оценки:
А) Работы печени
Б) Сердечно-сосудистой системы
В) Иммунитета

27. К инструментальным методам исследования сердца относится:
А) Электрокардиография
Б) Пальпация
В) Аускультация

28. Проба PWC170 используется для определения:
А) Максимальной силы
Б) Физической работоспособности
В) Гибкости

29. Повышение уровня молочной кислоты в крови свидетельствует о:
А) Анаэробном обмене
Б) Гиповитаминозе
В) Алкалозе

30. Врачебно-педагогический контроль включает:
А) Только медицинский осмотр
Б) Только оценку результатов соревнований
В) Комплексное наблюдение за состоянием спортсмена

Ключ к тесту

1 – Б
2 – В
3 – Б
4 – Б
5 – Б
6 – Б
7 – Б

8 – Б 9 – А 10 – Б 11 – А 12 – В 13 – Б 14 – А 15 – В 16 – А 17 – Б 18 – Б 19 – А 20 – А 21 – Б 22 – А 23 – Б 24 – Б 25 – А 26 – Б 27 – А 28 – Б 29 – А 30 – В
8.4. Описание экзаменационного билета
Билет состоит из 3 теоретических вопросов.
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
Оценка «Отлично» - раскрыты все вопросы билета. Оценка «Хорошо» - раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности. Оценка «Удовлетворительно» - полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания. Оценка «Неудовлетворительно» - раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.06 Спортивная медицина
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры _____ личная подпись Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ личная подпись Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.07 Спортивный массаж

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 143
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 9
Виды контроля на курсах:

экзамен 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Лабораторные	20	20	20	20
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	143	143	143	143
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	180	180	180	180

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Мазур Елена Александровна

Рабочая программа дисциплины
Спортивный массаж

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является - изучить влияние спортивного массажа на отдельные органы и системы организма.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами дисциплины являются - рассмотреть классификацию видов спортивного массажа, освоить знания о показаниях и противопоказаниях к применению спортивного массажа, освоение техники массажных приемов, частных методик массажа при различных спортивных проявлениях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гимнастика и методика преподавания
2	Баскетбол и методика преподавания
3	Волейбол и методика преподавания
4	Футбол и методика преподавания
5	Плавание и методика преподавания
6	Биохимия человека
7	Подвижные игры и методика преподавания
8	Лечебная и реабилитационная физическая культура
9	Единоборства и методика преподавания
10	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
11	Гигиена физической культуры и спорта
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Современные фитнесс-технологии
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы массажа.		
1.1	Понятие и задачи спортивного массажа /Лек/	2	4
1.2	Виды спортивного массажа Тренировочный — применяется в процессе подготовки спортсмена Предварительный — перед стартом для подготовки мышц Восстановительный — после нагрузки Лечебный — при травмах и перенапряжении /Лаб/	2	4
1.3	Виды спортивного массажа Тренировочный — применяется в процессе подготовки спортсмена Предварительный — перед стартом для подготовки мышц Восстановительный — после нагрузки Лечебный — при травмах и перенапряжении /Ср/	2	4
	Раздел 2. Техника приемов, применяемых в спортивном массаже.		
2.1	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Лек/	2	4
2.2	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата.	2	4

	Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/		
2.3	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	4
2.4	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	4
2.5	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Лаб/	2	4
2.6	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Ср/	2	4
2.7	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Ср/	8	4
2.8	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Ср/	10	4
2.9	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Ср/	10	4
2.10	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Ср/	10	4
2.11	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Ср/	10	4
2.12	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Ср/	10	4
2.13	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Ср/	10	4
2.14	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Особенности массажа при различных видах спорта. /Ср/	11	4
	Раздел 3. Основы и методики спортивного массажа		
3.1	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Лек/	2	4
3.2	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Лек/	2	4

3.3	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Лаб/	2	4
3.4	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Лаб/	2	4
3.5	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Лаб/	2	4
3.6	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Лаб/	2	4
3.7	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Лаб/	2	4
3.8	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Ср/	10	4
3.9	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Ср/	10	4
3.10	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Ср/	10	4
3.11	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Ср/	10	4
3.12	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Ср/	10	4
3.13	Техника приемов, применяемых в спортивном массаже. Подготовительный (мобилизационный) массаж. Репаративный (восстановительный) массаж. Превентивный (профилактический) массаж. /Ср/	10	4
	Итого:	**180**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1.Волков, В. К. Массаж : методические рекомендации / В. К. Волков. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/462377 (дата обращения:

18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Полякова, А. В. Массаж : учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи : СГУ, 2022. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/351161 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.Лермонтова, Л. Ю. Массаж спины : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 17 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/462407 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.Лермонтова, Л. Ю. Массаж шеи : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 14 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/462410 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5.Лермонтова, Л. Ю. Массаж нижних конечностей : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 35 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/462401 (дата обращения: 18.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работ.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 36 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 - 302 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Студенты в процессе изучения дисциплины «Основы массажа» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В диалектическом аспекте рассматриваются такие вопросы как развитие и становление организма человека, влияние биологических и социальных факторов на рост и развитие человека, взаимоотношение структуры и функции, взаимосвязь организма с внешней средой. Большое внимание уделяется глубокому и всестороннему изучению двигательного аппарата. Активный двигательный аппарат – мышцы изучаются главным образом по функциональному принципу соответственно тем движением, в которых они принимают участие. Органы пищеварения, дыхания, выделения, сосудистая и нервная системы рассматриваются как системы обеспечения двигательной деятельности человека и системы ее управления. На лекционных занятиях уделяется внимание пониманию соподчиненности и функциональной согласованности систем и аппаратов органов в организме человека при выполнении как простых, так и сложных массажных приемов.
Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.
Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем. При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.
Изучение дисциплины «основы массажа» требует от студента серьезной и систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке доклада постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы

выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Тренировочный массаж, его виды
2. Массаж, способствующий повышению тренированности
3. Массаж, сохраняющий спортивную форму
4. Массаж, повышающий физические качества
5. Предварительный массаж его виды, общая характеристика
6. разминочный массаж до и после разминки
7. Массаж в предстартовых состояниях
8. Успокаивающий массаж
9. Тонизирующий массаж
10. Согревающий массаж
11. Мобилизующий массаж
12. Восстановительный массаж его виды, общая характеристика
13. восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1 до 5 минут
14. Восстановительный массаж в перерывах от 5 до 20 минут
15. Восстановительный массаж в перерывах от 20 до 6 часов
16. Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований
17. Восстановительный массаж в день отдыха
18. Восстановительный массаж после соревнований
19. Массаж в условиях бани
20. Использование в спортивной практике растирок и мазей
21. Массаж при спортивных травмах и заболеваниях
22. Методика массажа при вывихах
23. Методика массажа при переломах
24. Методика массажа при повреждениях фасции и мышц
25. Методика массажа при миозите
26. Методика массажа при радикулите
27. Аппаратный массаж
28. Гидромассаж его особенности
29. Особенности массажа в отдельных видах спорта
30. Особенности массажа в боксе
31. Особенности массажа при классической борьбе
32. Особенности массажа при вольной борьбе
33. Особенности массажа при самбо
34. Особенности массажа в велосипедном спорте
35. Особенности массажа в водном поло
36. Особенности массажа в волейболе
37. Особенности массажа в гребле
38. Особенности массажа в конькобежном спорте
39. Особенности массажа в легкой атлетики
40. Особенности массажа в стрельбе из лука
41. Особенности массажа в тяжелой атлетики
42. Особенности массажа в фехтование, фигурном катание

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрено учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Основная цель спортивного массажа:

А) Улучшение внешнего вида
Б) Повышение спортивной работоспособности
В) Лечение внутренних органов

2. Когда применяется предварительный массаж?

А) После сна
Б) Перед тренировкой или соревнованием
В) Через сутки после нагрузки

3. Основная задача восстановительного массажа:

А) Повышение тонуса
Б) Снижение утомления
В) Увеличение массы тела

4. Какой приём массажа выполняется первым?

А) Разминание
Б) Растирание
В) Поглаживание

5. Самый глубокий приём массажа:

А) Поглаживание
Б) Разминание
В) Вибрация

6. Продолжительность спортивного массажа обычно составляет:

А) 5–10 минут
Б) 15–30 минут
В) 60–90 минут

7. Какой массаж применяется между стартами на соревнованиях?

А) Гигиенический
Б) Предварительный
В) Межстартовый

8. Основное воздействие массажа на мышцы:

А) Ослабление
Б) Улучшение кровообращения
В) Уменьшение роста мышц

9. При каком состоянии массаж противопоказан?

А) Утомление
Б) Растяжение связок
В) Повышенная температура тела

10. Какой приём включает сотрясение тканей?

А) Вибрация
Б) Поглаживание
В) Выжимание

11. Что усиливается под действием массажа?

А) Артериальное давление
Б) Обмен веществ
В) Болевые ощущения

12. Основное отличие спортивного массажа от лечебного:

А) Используемые масла
Б) Направленность на физическую нагрузку
В) Температура помещения

13. Какой массаж выполняется после интенсивной нагрузки?

А) Предварительный
Б) Восстановительный
В) Тренировочный

14. Направление движений при массаже конечностей:

А) От центра к периферии
Б) По кругу
В) От периферии к центру

15. Какой приём повышает мышечный тонус?

А) Глубокое разминание
Б) Медленное поглаживание
В) Лёгкая вибрация

16. Спортивный массаж чаще всего применяется:

А) У офисных работников
Б) У спортсменов
В) У детей дошкольного возраста

17. Основной эффект предварительного массажа:

А) Расслабление
Б) Подготовка к нагрузке
В) Снижение температуры тела

18. Какой приём используется для снятия боли?

А) Грубое растирание
Б) Мягкое поглаживание
В) Удары

19. Что важно учитывать при спортивном массаже?

А) Цвет кожи
Б) Вид спорта
В) Рост спортсмена

20. Кто имеет право выполнять спортивный массаж?

А) Любой желающий
Б) Специалист с соответствующей подготовкой
В) Только врач

8.4. Описание экзаменационного билета

Билет состоит из трех теоретических вопросов.

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «отлично» выставляется, если – выполнены все требования к написанию и защите контрольной работы: 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 «хорошо» – содержание контрольной работы соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания контрольной работы, но не выдержан объем, есть погрешности в техническом оформлении, имеются орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте, отсутствует вывод. Кроме того, допущены фактические ошибки при ответе на дополнительные вопросы во время защиты.
Оценка «удовлетворительно» – тема контрольной работы освещена лишь частично, обнаруживается существенное непонимание проблемы; есть ошибки в оформлении; в целом контрольная работа соответствует требуемой структуре, но в тексте контрольной работы есть логические нарушения в представлении материала. Некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте контрольной работы; есть частые орфографические, грамматические и иные ошибки в тексте.
Оценка «неудовлетворительно» – контрольная работа студентом не представлена. Несоответствие теме контрольной

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.07 Спортивный массаж
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры _____ личная подпись Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ личная подпись Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.08 Биохимия человека

Закреплена за кафедрой **Химии и техносферной безопасности**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Мащук Евгения Александровна

Рабочая программа дисциплины
Биохимия человека

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Химии и техносферной безопасности

Зав. кафедрой Долгов Алексей Юрьевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование систематизированных знаний в области биохимии;
- готовности применять знания о биохимических особенностях организма человека в практической деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

• Знать:
- основные структурные компоненты тела человека
- механизмы протекания основных биохимических процессов в организме человека;
• Уметь:
- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения;
- осуществлять медико-биологический контроль состояния организма;
• Владеть:
- средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Баскетбол и методика преподавания
2	Футбол и методика преподавания
3	Плавание и методика преподавания
4	Подвижные игры и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Современные фитнесс-технологии
3	Гандбол и методика преподавания
4	Спортивная медицина
5	Спортивный массаж
6	Туризм и методика преподавания
7	Силовые виды спорта и методика преподавания
8	Биомеханика
9	Гигиена физической культуры и спорта
10	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
11	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-8: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-8.1: Знает: теоретические основы проблемы допинга и работы противодопинговой деятельности

ОПК-8.2: Умеет: проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-8.3: Владеет: способами противодопинговой деятельности в спорте

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Введение в биохимию. Химический состав живых организмов.		
1.1	Химический состав живых организмов. Белки. /Лек/	2	2
1.2	Структуры белка. Классификация и роль аминокислот. /Ср/	2	2

1.3	Структура и свойства аминокислот. /Ср/	2	2
1.4	Цветные реакции на белки и аминокислоты. /Лаб/	2	2
1.5	Нуклеопротеиды. Макроэргические соединения. /Ср/	2	2
1.6	Аминокислоты в спортивном питании. /Ср/	6	2
	Раздел 2. Обмен веществ и энергии в организме человека. Витамины. Гормоны.		
2.1	Углеводы. Строение и классификация углеводов. /Лек/	2	2
2.2	Анаэробный и аэробный распад глюкозы. /Ср/	2	2
2.3	Ферменты и витамины. /Ср/	2	2
2.4	Роль витаминов в биохимических процессах. /Лаб/	2	2
2.5	Определение витамина С. /Ср/	2	2
2.6	Общие свойства ферментов. /Ср/	2	2
2.7	Гормоны. /Ср/	2	2
2.8	Механизм передачи гормонального сигнала. /Ср/	8	2
	Раздел 3. Биохимия мышц и мышечного сокращения. Энергетика мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при утомлении и в период отдыха. Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена.		
3.1	Липиды. Функции липидов. Классификация. /Ср/	2	2
3.2	Роль углеводов, определение кетоновых тел в моче. /Ср/	2	2
3.3	Изменения в организме при утомлении и в период отдыха. /Ср/	8	2
3.4	Основы скоростно-силовых качеств спортсмена /Ср/	4	2
	Раздел 4. Биохимические основы выносливости спортсмена. Биохимические особенности растущего и стареющего организма. Биохимические основы питания спортсмена.		
4.1	Мышечная ткань. Основные белки мышц. /Ср/	2	2
4.2	Энергообмен в мышечной ткани. Спортивное питание. /Ср/	2	2
4.3	Переваривание углеводов и липидов. /Ср/	2	2
4.4	Защита лабораторных работ. /Ср/	2	2
4.5	Особенности растущего и стареющего организма /Ср/	6	2
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Клопов, М. И. Биологическая химия : учебное пособие для вузов / М. И. Клопов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 188 с. — ISBN 978-5-507-53981-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/504403 (дата обращения: 18.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Тарабрин, В. В. Биологическая химия : методические указания / В. В. Тарабрин. — Самара : СамГАУ, 2021. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/222272 (дата обращения: 18.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Акбашева, О. Е. Биологическая химия : учебное пособие / О. Е. Акбашева, И. А. Позднякова ; под редакцией В. Ю. Сереброва. — Томск : СибГМУ, 2016. — 220 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/105843 (дата обращения: 18.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения лекций, лабораторных работ и самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 - 410 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, доска меловая
2	К.3 -405

	Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, доска меловая
3	К.3 -405 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, доска меловая

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

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, лабораторные 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.

Процесс подготовки к лабораторным занятиям включает изучение техники безопасности при проведении химических опытов, базовой информации, изложенной в лекционном конспекте, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу.

На лабораторных занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных химических процессов, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Самостоятельная работа студента включает в себя изучение теоретического материала, выполнение практических заданий, подготовку к контрольным и обобщающим мероприятиям.

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);
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление уравнений химических реакций, таблиц для систематизации учебного материала, решение задач.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачёту:

1. Содержание предмета биологической химии.
2. Биологическая ценность белков.
3. Азотистый баланс, его виды.
4. Переваривание белков. Протеолитические ферменты.
5. Понятие о витаминах, провитаминах. Основные источники витаминов.
6. Витамин А, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витаминной недостаточности.
7. Витамины Д2 и Д3 строение, основные источники, биологическая роль, проявления витаминной недостаточности.
8. Витамины Е, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витаминной недостаточности.
9. Витамин К, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витаминной недостаточности.
10. Водорастворимые витамины, общая характеристика. Понятие о коферментах. Источники витаминов.
11. Витамин В1, строение, основные источники, биологическая роль, проявление витаминной недостаточности.
12. Витамин В2, строение, основные источники, биологическая роль, проявление витаминной недостаточности.
13. Витамин В3, строение, основные источники, биологическая роль, проявление витаминной недостаточности.
14. Витамин В5, строение, основные источники, биологическая роль, проявление витаминной недостаточности.
15. Витамин В6, строение, основные источники, биологическая роль, проявление витаминной недостаточности.
16. Витамин В12, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витаминной недостаточности.
17. Витамин Вс, строение, основные источники, биологическая роль, проявление витаминной недостаточности.
18. Витамин Н, строение основные источники, биологическая роль, проявления витаминной недостаточности.
19. Витамины С, строение, основные источники, биологическая роль, проявления витаминной недостаточности.
20. Витамин Р, строение, основные источники, биологическая роль, проявление витаминной недостаточности.
21. Ферменты, определение, химическая природа ферментов.
22. Биологическое окисление и его особенности. Современное представления о биологическом окислении.
23. Углеводы, строение, классификация.
24. Аэробное окисление углеводов. Энергетический баланс окисления.
25. Цикл Кребса.
26. Биохимия мышечной ткани.
27. Особенности энергообмена в мышечной ткани.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Какая аминокислота является заменимой для человека

А) фенилаланин
Б) треонин
В) аспарагиновая кислота
Г) метионин
Д) валин

2. Положительным зарядом в радикальной части обладает аминокислота

А) аспарагин
Б) глутамин
В) лизин
Г) глутамат
Д) лейцин

3. Аминокислота содержащая серу

А) метионин
Б) лизин
В) глутаминовая кислота
Г) аргинин
Д) изолейцин

4. Аминокислота с гидрофобным радикалом

А) лейцин

Б) лизин
В) аргинин
Г) аспарагиновая кислота
Д) изолейцин

5. При обратимой денатурации белка сохраняются связи
А) дисульфидные Б) водородные В) пептидные
Г) ионные Д) гидрофобные

6. Аминокислота с отрицательно заряженным радикалом

А) глутамин
Б) серин
В) глутаминовая кислота
Г) фенилаланин
Д) лизин

7. Аминокислота без стереоизомеров

А) тирозин
Б) глицин
В) аланин
Г) цистеин
Д) серин

8. Незаменимая для человека аминокислота

А) лизин
Б) треонин
В) аспарагиновая кислота
Г) глутамин
Д) цистеин

9. Аминокислота с незаряженными радикалом

А) лизин
Б) лейцин
В) аргинин
Г) глутаминовая кислота
Д) аспарагиновая кислота

10. Гидроксилсодержащая аминокислота

А) серин
Б) лейцин
В) глутаминовая кислота
Г) цистеин
Д) лизин

11. Денатурацию белка вызывает добавление

А) концентрированной азотной кислоты
Б) сульфата меди
В) хлорида натрия
Г) воды
Д) сульфата аммония

12. Сульфгидрильную группу (тиогруппу) содержит аминокислота

А) аспарагин
Б) гистидин
В) аспарагиновая кислота
Г) цистеин
Д) метионин

13. Денатурация белка всегда сопровождается

А) нарушением третичной структуры белка
Б) гидролизом пептидных связей
В) появлением окраски
Г) образованием функциональных комплексов с другими белками
Д) нарушением вторичной структуры белка

14. Вторичную структуру белков стабилизируют связи

А) сложноэфирные
Б) гидрофобные
В) водородные
Г) ионные
Д) дисульфидные

15. Положительную ксантопротеиновую реакцию дают

А) фенилаланин
Б) метионин
В) глутаминовая кислота
Г) аргинин
Д) аспарагин

16. Нуклеотиды являются строительным материалом для

А) первичной структуры белков
Б) первичной структуры нуклеиновых кислот
В) третичной структуры белков
Г) четвертичной структуры белков
Д) сложных белковых комплексов

17. Сложными белками являются

А) протамины
Б) альбумины
В) гистоны
Г) глутелины
Д) гликопротеины

18. Положительную реакцию Милона дает

А) триптофан
Б) гистидин
В) тирозин
Г) треонин
Д) цистеин

19. Первичнуй структуру белка формируют

А) пептидные связи
Б) дисульфидные связи
В) водородные связи
Г) ионные связи
Д) гидрофобные взаимодействия

20. Олигомерные белки отличает наличие

А) первичной структуры
Б) вторичной структуры
В) третичной структуры
Г) четвертичной структуры
Д) пептидной связи

21. Нуклеотидом является

А) аденин
Б) аденозингидролаза
В) цитидин
Г) гуанозин
Д) аденозинмонофосфат

22. Молекула гемоглобина

А) мономер
Б) димер
В) тример
Г) тетрамер
Д) гексамер

23. Частичный протеолиз фермента происходит при

А) аллостерической регуляции
Б) конкурентном ингибировании
В) активации проферментов
Г) неконкурентном ингибировании
Д) присоединении субстрата

24. С активным центром фермента не взаимодействует

А) субстрат
Б) продукт
В) кофермент
Г) конкурентный ингибитор
Д) аллостерический ингибитор

25. Простой белок это

А) пепсин
Б) нуклеопротеид
В) миоглобин
Г) гемоглобин
Д) цитохром С

26. Пептидом является

А) гемоглобин
Б) глутатион
В) глюкоза
Г) альбумин
Д) миоглобин

27. Гиповитаминоз это

А) недостаток витамина в организме человека
Б) нарушение транспорта витамина
В) нарушение синтеза кофермента из витамина
Г) избыток витамина в организме человека
Д) разрушение витамина в организме человека

28. Витамин, суточная потребность в котором для человека наибольшая

А) ретинол
Б) менахинон
В) никотинамид
Г) холекальциферол

Д) токоферол

29. Стероидами не являются

А) эстрадиол
Б) глюкокортикоиды
В) минералокортикоиды
Г) тестостерон
Д) трийодтиронин

30. Недостаток витамина D у взрослого человека может вызвать

А) снижение скорости свёртывания крови
Б) ломкость костей
В) нарушение зрения в сумерках
Г) понижение уровня гемоглобина
Д) нарушение синтеза соединительной ткани

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «зачтено» выставляется, если ответ материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; высказывать свою точку зрения; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков, но при этом имеет один из недостатков: в усвоении учебного материала допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета в формировании навыков публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.
- оценка «не зачтено» выставляется, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.08 Биохимия человека
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры химии и техносферной безопасности

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой химии и техносферной безопасности _____ (личная подпись) Долгов Алексей Юрьевич

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.09 Методики современных видов туризма

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Кравцова Галина Леонидовна

Рабочая программа дисциплины
Методики современных видов туризма

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся знаний о видах и тенденциях развития современных видов туризма; методиках, технологических особенностях и территориальной организации различных видов туристской деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. изучение мотивационных, социальных и психологических основ формирования массовых и специальных современных физкультурно-спортивных видов туризма;
2. изучение методик организации, основных черт и проблем развития активного и экстремального отдыха средствами туризма;
3. изучение территориальной организации основных туристских мероприятий в рамках спортивно-оздоровительных видов туризма;
4. выявление основных тенденций развития различных спортивно-оздоровительные системы в туризме в современных условиях в различных регионах.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гимнастика и методика преподавания
2	Педагогическое мастерство тренера
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Волейбол и методика преподавания
5	Футбол и методика преподавания
6	Повышение спортивного профессионального мастерства
7	Художественная гимнастика и методика преподавания.
8	Подвижные игры и методика преподавания
9	Лечебная и реабилитационная физическая культура
10	Единоборства и методика преподавания
11	Теория и методика физической культуры
12	Педагогика спорта
13	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Планирование подготовки спортсмена
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-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-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни

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

ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Новые физкультурно-спортивные виды туризма.		
1.1	Понятие, особенности и классификация физкультурно-спортивных видов туризма /Ср/	2	4
1.2	Современное состояние, проблемы и перспективы спортивного туризма в России и ПМР /Ср/	2	4
1.3	Виды туризма, их основные особенности, категорирование маршрутов. (Рекреационное, спортивное направление. /Ср/	2	4
1.4	Особенности пешеходного, горного, лыжного, водного, комбинированного туризма. Категории сложности походов, показатели к.с., расчет к.с. маршрута). /Ср/	2	4
1.5	Организация мероприятий по велосипедному туризму. (Дистанции соревнований. Правила соревнований. Правила судейства. Описание фигур и порядка их прохождения на дистанции «фигурное вождение»). /Лаб/	2	4
1.6	Организация мероприятий по водному туризму. (Виды соревновательных дистанций. Описание дистанций. Техника безопасности на воде. Требования к выбору дистанции). /Лаб/	2	4
1.7	Виды спортивного туризма – СИТ, ИДЛ. /Ср/	4	4
1.8	Виды экстремального туризма – СИТ, ИДЛ. /Ср/	2	4
1.9	Виды рекреационного туризма – ИДЛ. /Ср/	4	4
	Раздел 2. Современные спортивно-оздоровительные системы в туризме		
2.1	Организация туристического слета, соревнований по туристской технике, туристским навыкам. (Соревнования по туристскому многоборью. Подготовка слетов и соревнований. /Ср/	2	4
2.2	Виды туристских соревнований (туристский поход, спортивное ориентирование, туристская техника, скалолазание). Соревнования по туристским навыкам.) /Ср/	2	4
2.3	Спортивно-оздоровительный туризм в системе рекреации человека и общества. /Лек/	2	4
2.4	Обучение основным способам и методам проведения занятий по туризму с использованием современных спортивно-оздоровительных систем. (Водный туризм. Категории сложности, Снаряжение, питание, режим движения и отдыха, организация бивака, основные препятствия в походе и способы их преодоления) /Ср/	2	4
2.5	Обучение основным способам и методам проведения занятий по туризму с использованием современных спортивно-оздоровительных систем. (Водный туризм. Категории сложности, Снаряжение, питание, режим движения и отдыха, организация бивака, основные препятствия в походе и способы их преодоления) /Ср/	2	4
2.6	Обучение основным способам и методам проведения занятий по туризму с использованием современных спортивно-оздоровительных систем. (Велосипедный туризм. Специфика данных видов туризма. Категории сложности, Снаряжение, питание, режим движения и отдыха, организация бивака, основные препятствия в походе и способы их преодоления). /Ср/	2	4
2.7	Обучение основным способам и методам проведения занятий по туризму с использованием современных спортивно-оздоровительных систем. (Велосипедный туризм. Специфика данных видов туризма. Категории сложности, Снаряжение, питание, режим движения и отдыха, организация бивака, основные препятствия в походе и способы их преодоления). /Ср/	2	4
2.8	Спортивно-оздоровительный туризм и его место в современной туристской индустрии– ИДЛ, ДЗ. /Ср/	4	4
2.9	Правила организации спортивных походов – ДЗ. /Ср/	2	4
	Раздел 3. Методики активного и экстремального отдыха средствами туризма		
3.1	Изучение теории и практического применения методик активного и экстремального отдыха средствами туризма /Лек/	2	4
3.2	Изучение теории и практического применения методик активного и экстремального отдыха средствами туризма /Ср/	2	4

3.3	Теоретические основы спортивных и экстремальных видов туризма /Ср/	2	4
3.4	Переправы через различные препятствия в походных условиях. (Выбор места переправы. Виды переправ. Техника безопасности при организации и прохождении переправы). /Ср/	2	4
3.5	Скалолазание. Основы техники, преодоление дистанций на искусственном скалодроме. /Ср/	2	4
3.6	Спелео туризм. Специфика данных видов туризма, категории сложности, (Снаряжение, питание, режим движения и отдыха, организация бивака, основные препятствия в походе и способы их преодоления). /Ср/	2	4
3.7	Горный туризм и альпинизм. Специфика данных видов туризма. (Категории сложности, Снаряжение, питание, режим движения и отдыха, организация бивака, основные препятствия в походе и способы их преодоления). /Ср/	2	4
3.8	Особенности методики и техники проведения экскурсий в активных видах туризма – СИТ. /Ср/	2	4
3.9	Экстремальное направление в современной сфере отдыха и развлечений – ИДЛ, ДЗ. /Ср/	4	4
3.10	Модернизация и усовершенствование старых туристических маршрутов и разработка на их основе новых – ИДЛ, ДЗ. /Ср/	6	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Назаркина В.А.,Владыкина Ю.О., Воротникова Е.Ю. Виды и тенденции развития туризма [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Назаркина В.А.,Владыкина Ю.О., Воротникова Е.Ю. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2014 http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778224377.html
2. Губа Д.В. Лечебно-оздоровительный туризм. Учебник. – М: Спорт, 2020 https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785907225060.html
3. Писаревский Е.Л. Основы туризма. – М., 2014 http://elib.fa.ru/ebook/basics_of_tourism.pdf/download/basics_of_tourism.pdf
4. Кравцова. Г.Л. Новые физкультурно-спортивные виды (туризм): Учеб. -метод. пособие – Тирасполь,– 108 с. (в печатном и электронном виде), 2014 http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/TURIZM%20I%20METODIKA%20PREPODAVANIA.pdf
5. Кравцова. Г.Л. Туризм и методика преподавания: Учеб. -метод. пособие – Тирасполь,– 80 с. (в печатном и электронном виде)., 2009 http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/POSPOOBIE%20PO%20%20NFSV.pdf
6. Трофимов А.В., Шалайкин, Л.Ю., Воронов Н.А. Туристские слеты и соревнования: метод. указания, Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова – Ярославль: ЯрГу, 39 с. , 2010 http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102203.pdf

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект по с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Информационно-правовое обеспечение «Гарант»
Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 122 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 124 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
4	00

	Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.

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

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание. Не пропускать занятия, учить и стараться (выполнять обязанности студента).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Перечень вопросов к зачету:

1. Состояние туризма в современных условиях: состояние, проблемы и перспективы. Развитие новых видов спортивно-оздоровительного туризма. Потенциал и перспективы развития туризма в ПМР.
2. Формы физкультурно-спортивной работы в туризме (прогулки, походы, соревнования, слёты, походы, экскурсии). Какие цели реализуют эти формы работы.
3. Спортивно-оздоровительный туризм и его место в современной туристской индустрии.
4. Спортивное и рекреационное направление в туризме и их характеристика.
5. Основные виды туризма спортивного и экстремального направления в туризме и их характеристика.
6. Спортивные виды туризма (пешеходный). Особенности, категории сложности, обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.
7. Спортивные виды туризма (водный). Особенности, категории сложности, обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.
8. Спортивные виды туризма (велосипедный). Особенности, категории сложности, обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.
9. Правила организации спортивных походов. Методическое обеспечение. Требования к обеспечению безопасности на маршруте.
10. Особенности методики и техники проведения экскурсий в активных видах туризма. Обзор туристских маршрутов в ПМР
11. Экстремальные виды туризма (лыжный, альпинизм). Особенности, обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.
12. Экстремальные виды туризма (горный, спелео,). Особенности, обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий.
13. Экстремальные виды туризма – скалолалание. Обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий. Возможности развития скалолазания в ПМР.
14. Рекреационно-оздоровительный виды туризма. Основные понятия и методическое обеспечение, перспективы развития в ПМР.
15. Событийный туризм. Особенности организации событийных туров.
16. Деловой туризм. Особенности размещения и транспортное обслуживание в деловом туризме.
17. Особенности образовательного туризма. Место получения образования и особенности размещения.
18. Религиозный туризм. Виды религиозного туризма. Особенности организации туров и средства размещения. Центры паломничества и религиозного туризма.
19. Экологический туризм. Виды и особенности организации экотуров.
20. Модернизация и усовершенствование старых туристических маршрутов и разработка на их основе новых в нашем регионе.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Какого режима движения должна придерживаться группа туристов на маршруте?
 а) идти 40- 50 минут и 10 минут отдыха на малых привалах
 б) идти без перерыва до обеда, затем организовать большой привал
 в) идти, пока основная часть участников похода не устанет

2. Какие условия необходимо соблюдать в соревнованиях по ралли ?
 а) выполнить задания и преодолеть дистанцию с наименьшим временем
 б) выполнить задание и преодолеть дистанцию, соблюдая временной график
 в) выполнить задания и прибыть на финиш в пределах контрольного времени, установленного для ралли

3. Как определить основное правило темпа движения в походе?
 а) сильный турист задает темп всей группе
 б) равнение по темпу «слабейшего»
 в) руководитель группы задает темп движения всей группе
 г). группа через каждые 40 минут меняет «ведущего»

4. Как Вы можете определить понятие «база велосипеда»?
 а) расстояние от переднего колеса до заднего колеса
 б) расстояние от руля до седла велосипеда
 в) расстояние от передней до задней втулки велосипеда
 г) расстояние от педали до задней втулки

5. Какие 2 вида соревнования по велотуризму являются исключительно командными?
а) фигурное вождение
б) велоралли
в) полоса препятствий
г) ориентирование на велосипедах

6. Какой вид водного туризма входит в олимпийскую спортивную программу?
а) полоса препятствий
б) слалом
в) фигурное вождение
г) преодоление порогов и водопадов

7. При преодолении водной преграды, где должна находиться вспомогательная (страхующая) верёвка?
а) вверх по течению под углом 450
б) вниз по течению под углом 450
в) перпендикулярно течению
г) вдоль берега вверх по течению

8. Что предполагает соревнования «Х – гонки» или экстрим?
а) соревнования по одному виду туризма дистанция 40 км с перерывом на ночлег
б) соревнования по нескольким видам туризма 40 км без перерыва на ночлег
в) поэтапные соревнования, включающие разные виды туризма с соблюдение временного режима

9. Популярным видом туризма является «кантритуризм» или деревенский туризм, что предполагает данный вид туризма?
а) походы по сельской местности, с цель изучения природы края
б) походы с остановками в селах и деревнях, с целью отдыха
в) поход, предполагающий жизнь в сельских семьях и изучение традиций и культуры народов

10. Одним из новых видов туризма является «рафтинг», что предполагает данный вид туризма?
а) спуск вниз по течению на равнинных реках
б) спуск по горное реке на каное или специальных плотах
в) спуск по горной реке, предполагающий обход волоком водных препятствий, порогов, водоворотов, водопадов

11. Кто дает разрешение туристической группе выйти в категорийный поход?
а) директор организации
б) контрольно-спасательная служба
в) маршрутно-квалификационная комиссия
г) заведующий поликлиникой

12. Что означает в «реверс» в соревнованиях по водному туризму?
а) проход «ворот» носом прямо.
б) проход «ворот» кормой прямо.
в) проход носом с обратной стороны «ворот»
г) проход кормой с обратной стороны «ворот»

13. Поход, организуемый студентами ПГУ по форме организации относится к ____ туризму
а) плановому
б) самодеятельному
в) пешеходному
г) походному

14. Заявочные документы на категорийный поход подаются в МКК за ____ дней до начала похода
а) 90
б) 15
в) 30
г) 45

15. В степенных походах туристы могут участвовать с
а) 10лет
б) 7лет
в) 8лет
г) 11лет

16. Поход выходного дня с ночевкой по форме организации является
а) плановым
б) самодеятельным
в) местным

17. При подготовке команды к соревнованиям по туризму основным является документ
а) приказ о проведении мероприятия
б) положение о проведении мероприятия
в) заявка на проведение мероприятия
г)протокол о проведении мероприятия

18. В пешеходных походах существует ____категорий сложности
а) 4
б) 5
в) 6
г) 3

19. Участие в походах выходного дня предполагает выполнение
а) юношеских разрядов
б) разряды не выполняются
в) взрослых разрядов

20. Основным документом для категорийных походов является
а) маршрутный лист
б) положение
в) маршрутная книжка
г) медицинская справка

1. История и перспективы развития отечественного туризма.
2. Организация и проведение походов выходного дня и многодневных походов.
3. Нетрадиционные виды туризма.
4. Виды и особенности туризма с целью отдыха и развлечений.
5. Виды и особенности лечебно-оздоровительного туризма. Современные спортивно-оздоровительные системы в туризме.
6. Перспективы развития новых физкультурно-спортивных видов туризма в Росси и ПМР. Методики их организации.
7. Обзор методик активного и экстремального отдыха средствами туризма.
8. Культурно-¬познавательный и культурно-¬развлекательный туризм: технологии и подходы к организации услуг.
9. Деловой туризм и его сегменты в России и за рубежом, специфика технологий и подходов к организации.
10. Мониторинг текущего состояния спортивного и экстремального туризма. Спортивный и экстремальный туризм. Горнолыжный туризм.
11. Прогнозирование и тенденции развития образовательного туризма в России и нашем регионе.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

– оценка «зачтено» выставляется, если студент показывает хорошие знания учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями; показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.
– оценка «не зачтено» выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений, присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.09 Методики современных видов туризма
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.10 Лечебная и реабилитационная физическая культура

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Якимчук Ирина Анатольевна

Рабочая программа дисциплины
Лечебная и реабилитационная физическая культура

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

является формирование у студентов систематизированных знаний и практических навыков в сфере лечебной физической культуры и массажа.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

являются овладение общими принципами и правилами по применению физических упражнений для профилактики, лечения и восстановления больных.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Баскетбол и методика преподавания
2	Футбол и методика преподавания
3	Плавание и методика преподавания
4	Подвижные игры и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Методики современных видов физической активности
2	Восстановительные средства в спорте
3	Современные фитнесс-технологии
4	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
5	Гандбол и методика преподавания
6	Спортивная медицина
7	Спортивный массаж
8	Туризм и методика преподавания
9	Методики современных видов туризма
10	Методики современных игровых видов спорта
11	Силовые виды спорта и методика преподавания
12	Гигиена физической культуры и спорта
13	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
14	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни

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

ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы лечебной физической культуры		
1.1	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Лек/	2	2
1.2	Комплекс упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Пр/	2	2
1.3	Комплекс упражнений при заболеваниях органов дыхания. /Ср/	4	2

1.4	ЛФК при заболеваниях органов дыхания /Ср/	4	2
1.5	История развития лечебной физической культуры. /Ср/	4	2
1.6	Влияние физический упражнений на организм /Ср/	4	2
1.7	Дозировка лечебной физической культуры /Ср/	4	2
1.8	Особенности метода ЛФК /Ср/	4	2
1.9	ЛФК при ишемической болезни сердца /Ср/	4	2
1.10	ЛФК при хронической сердечной недостаточности кровообращения /Ср/	6	2
1.11	ЛФК при пороках сердца /Ср/	6	2
	Раздел 2. Основы реабилитационной физической культуры		
2.1	ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Лек/	2	2
2.2	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. /Ср/	2	2
2.3	ЛФК при расстройствах обмена веществ /Ср/	2	2
2.4	ЛФК при заболеваниях и травмах суставов /Ср/	2	2
2.5	Комплекс упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата /Пр/	2	2
2.6	Комплекс упражнений при заболеваниях и травмах суставов. /Ср/	2	2
2.7	ЛФК при подагре /Ср/	4	2
2.8	ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга /Ср/	4	2
2.9	ЛФК при травмах позвоночника /Ср/	4	2
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, А. И. Загревская, Г. И. Головко, Р. Г. Черданцева. — Томск : ТГУ, 2020. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/202367 (дата обращения: 02.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, В. П. Молчанов, Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский ГАУ, 2023. — 26 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/385637 (дата обращения: 02.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Петраков, М. А. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, С. В. Морозов. — Брянск : Брянский ГАУ, 2022. — 27 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/304841 (дата обращения: 02.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Е. В. Токарь ; составитель Е. В. Токарь. — Благовещенск : АмГУ, 2018. — 76 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156562 (дата обращения: 02.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Бурханов, А. И. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева. — Тольятти : ТГУ, 2015. — 164 с. — ISBN 978-5-8259-0888-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/139904 (дата обращения: 02.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: практических работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 114

	Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

1.Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по лечебной и реабилитационной физической культуре. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем обучающимся; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление практической работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания обучающихся на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки обучающихся является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Понятие о предмете и краткая история возникновения и развития ЛФК.
2. Влияние физических упражнений на организм.
3. Формы и методы ЛФК.
4. Дозировка ЛФК.
5. Особенности метода ЛФК.
6. Средства ЛФК.
7. Принципы проведения ЛФК.
8. Методы исследования в ЛФК.
9. Показания и противопоказания в ЛФК.
10. ЛФК при инфаркте миокарда: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
11. ЛФК при гипертонической болезни: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
12. ЛФК при пневмонии: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
13. ЛФК при бронхиальной астме: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
14. ЛФК при гастрите: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
15. ЛФК при язвенной болезни желудка и 12пк: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
16. ЛФК при ожирении: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
17. ЛФК при сахарном диабете: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
18. ЛФК при инсультах: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
19. ЛФК при подагре: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
20. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
21. ЛФК при атеросклерозе сосудов головного мозга: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
22. ЛФК при ревматоидном артрите: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
23. ЛФК при деформирующем остео артрозе: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
24. ЛФК при травмах позвоночника: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
25. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
26. ЛФК при переломах костей таза: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
27.ЛФК при переломах нижних конечностей: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
28. ЛФК при плоскостопии: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
29.ЛФК при врожденной косолапости: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
30.ЛФК при врожденной мышечной кривошее: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
31.ЛФК при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
32. ЛФК при остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-грудного радикулита: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
33.ЛФК при артрите: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
34. ЛФК при артрозе: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.
35. ЛФК при сколиозе: определение, задачи, показания, противопоказания, комплекс лечебной гимнастики.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Лечебная физкультура – это…
1) мануальная техника с приемами рефлекторного воздействия на тело.
2) раздел гигиены, направленный на соблюдение правил в личной жизни.
3) система профилактики, лечения и реабилитации заболеваний с помощью физических упражнений.
4) многократный процесс с воздействием солнечных лучей, охлаждения и тепла.

2. На какой главной функции живого организма основан эффект лечебной физкультуры?
1) движения
2) роста

3) развития
4) обмена веществ

3. Одна из областей медицины, в которой прежде всего применяется ЛФК:
1) Стоматология
2) Ангиохирургия
3) Фармацевтика
4) Кардиология

4. Какой термин использовали до официального принятия русского термина «лечебная физическая культура»?
1) «тепло-водолечение»
2) «отложение солей»
3) «врачебная гимнастика»
4) «улучшение тонуса мышц»

5. К средствам лечебной физкультуры относят:
1) макробиотическая диета, комплекс кардио
2) баночный и спортивный массаж
3) физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж
4) иммобилизация, лечебные блокады

6. Дополнительные средства, применяемые в ЛФК:
1) радиотерапия и антицеллюлитный массаж
2) трудотерапия и механотерапия
3) ароматерапия и акватерапия
4) аутогемотерапия и библиотерапия

7. Показаниями к занятиям лечебной физкультуры являются:
1) сердечно-сосудистые заболевания, заболевания позвоночника
2) болезни кожи, заболевания системы кровообращения
3) церебральный паралич, нарушения интеллектуального развития
4) бронхит, бронхиальная астма, депрессия

8. Гимнастические упражнения разделяются по анатомическому признаку:
1) активные, пассивные, активно-пассивные
2) упражнения с предметами и снарядами, без предметов и снарядов, на снарядах
3) порядковые и строевые, подготовительные, корригирующие
4) упражнения для мышц головы, туловища, мышц брюшного пресса и тазового дна, шеи

9. Какие упражнения требуют строгий врачебный и педагогический контроль?
1) ходьба и дозированный бег
2) упражнения в равновесии
3) прыжки и дозированное плавание
4) упражнения в переноске тяжестей

10. Что учитывается по принципу индивидуального подхода к больному?
1) возраст, пол, общее состояние больного, уровень тренированности
2) только особенности личности больного и реакция на нагрузку
3) психологическое состояние пациента
4) должность и семейное положение

11. Выбор исходных положений в ЛФК зависит от:
1) болезней пищеварительной системы
2) режима дня
+3) двигательного режима, назначенного врачом
4) продолжительности упражнения и нагрузки

12. По характеру выполнения и видовому признаку гимнастические упражнения делятся на:
1) упражнения на снарядах, с предметами и без предметов
2) порядковые и строевые, корригирующие, в сопротивлении, висы и упоры, ритмопластические упражнения
3) активные, пассивные
4) упражнения мышц верхних и нижних конечностей

13. Для какого возраста показана лечебная физическая культура?

1) 25-40 лет
2) 50-80 лет
3) 18-25 лет
4) для любого возраста

14. В ЛФК главное, чтобы упражнения…
1) были эффективными
2) были назначены врачом
3) стимулировали активность органов
4) развивали моторные навыки

15. Лечебная физкультура разделяет два вида тренировок:
1) общая и специальная
2) силовая и базовая
3) ступенчатая и объемная
4) групповая и индивидуальная

16. К каким упражнениям относятся прыжки?
1) кардиоупражнения
2) кратковременные интенсивные упражнения
3) силовые упражнения
4) упражнения на растяжку мышц

17. Три основных варианта дозировки нагрузок:
1) тренирующие, тонизирующие, лечебные
2) постоянные, временные, статические
3) динамические, сосредоточенные, лечебные
4) лечебные, постоянные, временные

18. При каком случае снижается общая физическая нагрузка?
1) при высокой степени компенсации
2) при окончании восстановительного лечения
3) при ухудшении состояния
4) при характерных особенностях

19. Кому принадлежит фраза, из которого стало афоризмом: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»?
1) Меркуриалис
2) Пэр-Генрих Линг
3) Д. Шребер
4) Клемент Тиссо

20. Противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой является:
1) высокое артериальное давление
2) избыточный вес
3) плоскостопие
4) беременность

21. Механотерапия – это...
1) реставрация растраченных функций при помощи специальных аппаратов
2) восстановление функций через трудовые процессы
3) комплекс мероприятий на недопущение факторов риска заболевания
4) выезд пациентов в другую местность в целях оздоровления

22. Укажите форму ЛФК.
1) Бальнеотерапия
2) Активационная терапия
3) Производственная гимнастика
4) Логопедия

23. Какое из упражнений лечебной физкультуры выполняется мысленно?
1) спортивно-прикладное
2) идеомоторное
3) в посылке импульсов к сокращению мышц

4) гимнастическое

24. Которое из утверждений неверное?
1) ЛФК считается лечебно-педагогическим процессом
2) При гипертонической болезни применяются упражнения в равновесии
3) В лечебной физической культуре используются игры
4) Плотность занятия не имеет значение в дозировке физической нагрузки

25. В чем состоит использование эмоционального фактора в ЛФК?
1) в создании положительных эмоций через физические упражнения
2) в снижении веса больного за счет введения особых упражнений
3) в улучшении кровообращения при использовании упражнений для мелких мышечных групп
4) в упражнениях на расслабление

26. Интенсивность физических упражнений может быть...
1) минимальной, максимальной
2) маленькой, умеренной, большой, максимальной
3) средней и максимальной
4) малой, большой

27. Гимнастика используется в травмотологии...
1) при хроническом остеохондрозе, грыжах, искривлениях позвоночника
2) в повышении емкости легких, улучшении поступления кислорода
3) для укрепления сосудов и кровообращения
4) в реабилитации после повреждений мышц, связок, травм суставов и переломов костей

28. Чем отличается ЛФК от оздоровительных технологий?
1) воспитанием здорового человека
2) физическими упражнениями с задачами лечения
3) обязательностью назначения врача в учреждениях здравоохранения
4) формой утренней гимнастики

29. Тонизирующая дозировка применяется в:
1) в приличном состоянии больного при хронических болезнях, при длительной иммобилизации
2) в тех случаях, если необходимо оказать терапевтическое воздействие на орган, предупредить осложнения
3) в период восстановительного лечения и выздоровления, и при необходимости нормализовать и повысить работоспособность больного
4) все перечисленные варианты

30. Для увеличения силы мышц оказывается нагрузка, составляющая ...
1) 70% от максимальной
2) 50% от максимальной
3) 80% от максимальной
4) 20% от максимальной

31. Терренкур (дозированное восхождение) – это...
1) лечение постепенным подъемом и спуском дозированной ходьбой на специальных маршрутах
2) самостоятельные занятия, выполняемые теми, кто сознательно относится к качественному исполнению упражнений
3) одновременное включение в работу большого количества мышечных групп в быстром темпе
4) незначительное общее воздействие

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагается удовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.10 Лечебная и реабилитационная физическая культура
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры _____ (личная подпись) Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.11 Методики современных игровых видов спорта

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Лабораторные	6	6	6	6
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Шишкану Анастасия Николаевна
канд. пед. наук, доцент Чебан Татьяна Николаевна

Рабочая программа дисциплины
Методики современных игровых видов спорта

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

является воспитание у студентов осознанного отношения к будущей профессиональной деятельности тренера по виду спорта, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики новых спортивных игр, изучение их основных средств, формирование умения применять полученные знания для решения различных задач спортивной тренировки, научить применять методику преподавания игровых видов спорта в образовательных учреждениях, секциях и клубах.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- ознакомление с основными тенденциями становления новых видов спортивных игр;
- формирование системы знаний о содержании и методике проведения занятий и соревнований по новым физкультурно-спортивным видам;
- овладение методикой обучения новым видам движений, техническим приемам и тактическим взаимодействиям в новых физкультурно-спортивных видах;
- формирование умения соблюдать технику безопасности, обеспечивать обучающимся в процессе занятий необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, достаточный уровень физической подготовленности, охрану их жизни и здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гимнастика и методика преподавания
2	Педагогическое мастерство тренера
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Волейбол и методика преподавания
5	Футбол и методика преподавания
6	Повышение спортивного профессионального мастерства
7	Художественная гимнастика и методика преподавания.
8	Подвижные игры и методика преподавания
9	Лечебная и реабилитационная физическая культура
10	Единоборства и методика преподавания
11	Теория и методика физической культуры
12	Педагогика спорта
13	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Планирование подготовки спортсмена
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-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-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни

ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР		
1.1	История возникновения и развития, современные правила игры по теннису, бадминтону, настольному теннису, баскетболу 3х3, футзалу, бейсболу, пляжному волейболу и гандболу. /Лек/	2	4
1.2	Обучение техническим приемам и тактическим взаимодействиям в бадминтоне. /Лаб/	2	4
1.3	История развития и правила соревнований по теннису, бадминтону, настольному теннису, баскетбол 3х3, футзалу, бейсболу, пляжному волейболу и пляжному гандболу /Ср/	14	4
1.4	Методы и приемы обучения: объяснительно-иллюстративные (объяснение, показ–демонстрация учебного материала и др.); активные (анализ учебной и научной литературы), информационные; компьютерные; мультимедийные (работа с сайтами академических структур, научно-исследовательских организаций, электронных библиотек и др., разработка презентаций, сообщений и докладов, работа с электронными обучающими программами. Использование интерактива в учебном процессе, современные технологии. /Ср/	14	4
	Раздел 2. СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА		
2.1	Современные спортивно-оздоровительные системы в игровых видах: пляжный волейбол, бадминтон, настольный теннис. /Лаб/	2	4
2.2	Классификация современных видов спорта /Ср/	10	4
	Раздел 3. МЕТОДИКИ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА		
3.1	Организация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта /Лаб/	2	4
3.2	Сравнительный анализ современных видов спорта. /Ср/	10	4
3.3	Анализ учебных и соревновательных матчей в современных видах спорта. /Ср/	10	4
3.4	Разработка мини-проекта, турнира по выбранному современному виду спорта. /Ср/	2	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры : учебно-методическое пособие / Л. А. Буйлова, А. В. Ежова, С. Б. Короткова, О. Н. Крюкова. — Воронеж : ВГАС, 2018. — 55 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140325 (дата обращения: 28.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для вузов / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 4-е изд., стер. — Санкт -Петербург : Лань, 2026. — 40 с. — ISBN 978-5-507-51240-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508381 (дата обращения: 28.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис : учебно-методическое пособие / составитель Ю. А. Ретинская. — Орел : ОрелГАУ, 2018. — 73 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118830 (дата обращения: 28.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Мансурова, Н. И. Баскетбол 3х3 в вузе: теоретические и практические аспекты : учебное пособие / Н. И. Мансурова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 94 с. — ISBN 978-5-86433-827-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195147 (дата обращения: 28.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. — Минск : БГУФК, 2022. — 379 с. — ISBN 978-

985-569-572-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338678 (дата обращения: 28.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Голубенцов, С. Л. Пляжный волейбол : учебное пособие / С. Л. Голубенцов, Н. В. Мостовая, Ю. О. Кармазинская. — Самара : СамГУПС, 2022. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379259 (дата обращения: 28.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
3	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.

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

Методические рекомендации обучающимся
Изучение дисциплины методики современных игровых видов спорта осуществляется студентами в форме посещения лекций, практических занятий, а также в виде самостоятельной работы обучающихся.
Содержащиеся в учебно-методическом комплексе темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и интернет-ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических и лекционных занятий. Вопросы, раскрывающие тему, конспектируются в соответствии с образцом (ФОС, методические рекомендации).
Выполнение заданий по учебной практике должно осуществляться обучающимися в виде подготовки плана-конспекта и проведения части или целиком урока по спортивным играм.
Написание и оформление рефератов позволяет получать дополнительные знания по изучаемым темам и приобретать навык работы с литературой.
Дополнительные требования для обучающихся, отсутствующих на занятиях: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету:
1. Правила соревнований по бадминтону
2. Правила соревнований по футзалу
3 Правила соревнований по настольному теннису
4. Правила соревнований по бейсболу
5.История возникновения и развития пляжного волейбола, правила соревнований
6. Методика обучения технике и тактики пляжного волейбола
7. Правила соревнований по пляжному гандболу.
8. История возникновения и развития тенниса, правила соревнований
9. Методика обучения технике и тактики тенниса
10. История возникновения и развития стритбола, правила соревнований.
11. Методика обучения технике и тактики стритбола
12. Методика обучения технике и тактики футзала
13.Положение о соревнованиях по МСИВС
14.Организация соревнований по МСИВС
15. Системы розыгрыша соревнований в МСИВС
16. Что понимается под понятием «современные игровые виды спорта»?
17. Каковы основные педагогические задачи при обучении игровым видам спорта?
18. Какие принципы лежат в основе методики преподавания спортивных игр?
19. Какова роль подвижных игр в подготовке к современным игровым видам спорта?
20. Какие методы обучения чаще всего применяются при обучении технике и тактике игр?
21. Как организовать учебное занятие по игровым видам спорта?
22. Какие требования предъявляются к безопасности при проведении игр?
23. Как осуществляется контроль и оценка знаний студентов по игровым видам спорта?
24.Какие формы работы применяются для развития командного взаимодействия?
25. Какова роль учителя/тренера в формировании интереса к игровым видам спорта?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом.

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Укажите стандартную высоту сетки в бадминтоне по боковым линиям.
a) 1,55 м
b) 1,52 м
c) 1,60 м
d) 1,50 м
2. Сколько очков необходимо набрать для победы в партии бадминтоне?
a) 15
b) 21
c) 25
d) 11
3. Как называется удар, выполняемый сверху вниз с большой скоростью и силой?
a) Дроп-шот
b) Смэш
c) Кросс
d) Клиренс
4. Сколько игроков участвует в парной игре в бадминтоне?
a) 2
b) 3
c) 4
d) 6
5. В каком году бадминтон впервые вошёл в программу Олимпийских игр?
a) 1988
b) 1992
c) 1996
d) 2000
6. Какая страна считается родиной современного бадминтона?
a) Китай
b) Индия
c) Англия
d)Япония

7. Что происходит, если игрок касается сетки во время розыгрыша ?
a) Игра продолжается
b) Очко сопернику
c) Подача повторяется
d) Судья делает предупреждение
8. Сколько очков необходимо набрать для победы в партии в настольном теннисе?
a) 15
b) 21
c) 11
d) 25
9. Сколько игроков участвует в парной игре в настольном теннисе?
a) 2
b) 3
c) 4
d)6
10 В каком году настольный теннис впервые вошёл в программу Олимпийских игр?
a) 1980
b) 1988
c) 1992
d) 2000
11. Какая страна является лидером по количеству золотых медалей в настольном теннисе на Олимпийских играх?
a) Япония
b) Китай
c) Германия
d) Южная Корея
12. Что является основным средством обучения технике настольного тенниса?
a) Теоретическая лекция
b) Практические упражнения
c) Видеоанализ
d) Соревнования
13.Какой методический приём помогает студентам освоить тактику парной игры?
a) Индивидуальные тренировки
b) Соревновательные упражнения
c) Теоретический анализ
d) Имитация подачи
14. Что является важным элементом методики преподавания настольного тенниса для начинающих?
a) Сложные комбинации
b) Постепенное усложнение заданий
c) Соревновательные турниры
d) Теоретический экзамен
15. Какой методический принцип особенно важен при обучении настольному теннису студентов начального уровня?
a) Принцип доступности
b) Принцип соревновательности
c) Принцип индивидуализации
d) Принцип вариативности
16. Что рекомендуется использовать для закрепления техники подачи у студентов?
a) Теоретический анализ
b) Многократные повторения
c) Соревновательные упражнения
d) Свободная игра
17. Что рекомендуется включать в методику преподавания для развития быстроты реакции?
a) Упражнения с неожиданным изменением направления
b) Теоретические лекции
c) Свободная игра
d) Индивидуальные тесты
18. Как называется решающий гейм при счёте 6:6 в сете в теннисе?
a) Дьюс
b) Тай-брейк
c) Матч-пойнт
d) Гейм-пойнт
19. Какой методический приём чаще всего используется для обучения начинающих студентов технике подачи ?
a) Имитационные упражнения
b) Соревновательные игры
c) Теоретический анализ

d) Свободная игра
20. Что означает термин «эйс»?
a) Ошибка подачи
b) Подача, которую соперник не коснулся
c) Подача с нижним вращением
d) Подача в сетку
21. Сколько игроков одновременно находятся на площадке от одной команды?
a) 4
b) 3
c) 5
d) 2
22. Сколько длится официальная игра в баскетбол 3х3?
a) 5
b) 6
c) 3
d) 4
23. Какой размер площадки для пляжного волейбола?
a) 9×9 м
b) 8×8 м
c) 16×8 м
d) 18×9 м
24. Сколько партий нужно выиграть для победы в матче?
a) 2
b) 3
c) 4
d) 5
25. Высота сетки для мужчин в пляжном волейболе?
a) 2,24 м
b) 2,35 м
c) 2,43 м
d) 2,50 м
Кейс-задачи (моделирование ситуаций):
1. Преподаватель хочет научить студентов тактике парной игры. Задание: разработать игровые упражнения для взаимодействия партнёров (например, распределение зон ответственности).
2. Игрок часто проигрывает очки на своей подаче. Задание: предложить методику обучения технике подачи (имитация + практика) и упражнения для повышения точности.
3. . Игрок испытывает трудности при приёме топ-спина соперника. Задание: предложить упражнения для освоения блока и объяснить, как правильно держать ракетку при этом приёме.
4. Как можно развить у студентов быстроту реакции при игре в бадминтон? Предложите комплекс упражнений.
5. Опишите методику обучения начинающих студентов технике подачи в бадминтоне. Какие упражнения вы включите в занятие и почему?
6. Разработайте методику обучения правильной стойке и перемещению по столу в настольном теннисе для начинающих студентов.
7. Составьте план тренировки на грунтовом корте, направленной на развитие выносливости и тактического мышления.
8. Как обучить студентов технике игры у сетки? Какие методические приёмы будут наиболее эффективны?
9. История возникновения и развития бадминтона. Развитие данного вида спорта в нашей стране.
10. Современные игровые виды спорта на Олимпийских играх.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной кафедрой, также оценка «зачтено» выставляется обучающимся, обнаружившим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную кафедрой, демонстрирующие систематический характер знаний по дисциплине и способные к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. Продемонстрировал знание основных правил и методики преподавания современных игровых видов спорта.
Умеет объяснить и показать базовые элементы техники и тактики (баскетбол 3х3, пляжный волейбол, мини-футбол, пляжный гандбол, бадминтон, настольный теннис, корфбол и др.).Может организовать учебное занятие или игру, учитывая безопасность и педагогические задачи. Активно участвовал в практических занятиях, проявил инициативу и командное взаимодействие. Сдал все предусмотренные контрольные задания.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся демонстрирует пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы обучающиеся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда обучающийся не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что обучающийся не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Имеет существенные пробелы в знаниях правил и методики. Не способен объяснить или показать основные элементы техники. Не умеет организовать игру или занятие, допускает ошибки, влияющие на безопасность. Пропустил значительную часть практических занятий или не выполнил контрольные задания. Не проявил активности и не подтвердил минимальный уровень компетенций.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.11 Методики современных игровых видов спорта
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.12 Спортивная метрология

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 94
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Ротарь Людмила Алексеевна

Рабочая программа дисциплины
Спортивная метрология

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатолевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование систематизированных знаний, умений, навыков применения теоретико-методических основ спортивной метрологии в учебной и исследовательской работе студентов, с использованием методов математической статистики для более точного представления об измеряемых объектах, их сравнения и оценивания

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- сформировать систему знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта с использованием спортивно-метрологических методов обработки информации;
- обеспечить формирование умений и навыков методики измерения физических величин, педагогических, психологических, биологических, социальных результатов подготовки учащихся и спортсменов;
- закрепить знания, умения и навыки профессиональной деятельности педагога в области измерений, первичной обработки материала, выявлении тенденций и закономерностей измеряемых объектов;
- обучить средствам и методам измерений, регистрации, сбора массовых данных, формирования системы оценок изменений в состоянии занимающихся под воздействием физических нагрузок, обработки полученных результатов измерений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Плавание и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Спортивный отбор
2	Психология спорта
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-9.1: Знает: особенности контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.2: Умеет: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.3: Владеет: способами контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ПК-1: Способен осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта

ПК-1.1: Знает: - теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по видам спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин); - возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта; - методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;

ПК-1.2: Умеет: - использовать морфологические критерии спортивного отбора; - использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров;

ПК-1.3: Владеет: - способами проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста и оценка физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико- биологических и психологических обследований, антропометрических измерений); - подготовкой отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта, в том числе с применением информационных систем

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. 1. Методологические основы теории комплексного контроля и математико-статистические методы в физическом воспитании и спорте		
1.1	1.1 Основы теории тестов. Надежность, стабильность, информативность тестов /Лек/	2	3

1.2	1.1 Построение шкал оценок /Пр/	2	3
1.3	1.1 Предмет спортивной метрологии. /Ср/	4	3
1.4	1.2 Основы теории спортивных измерений. /Ср/	8	3
1.5	1.3 Математико-статистические теории тестов /Ср/	6	3
1.6	1.4 Основы теории педагогических оценок. /Ср/	4	3
	Раздел 2. 2. Методология спортивно-педагогических измерений. Методы количественных (инструментальных методов контроля) и качественных (субъективный анализ) оценок и показателей		
2.1	1.1 Определение уровня развития выносливости /Пр/	2	3
2.2	2.1 Методы количественных (инструментальных методов контроля) и качественных (субъективный анализ) оценок и показателей. /Ср/	8	3
2.3	2.2 Инструментальные методы комплексного контроля /Ср/	8	3
2.4	2.3 Информационно – техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований /Ср/	10	3
	Раздел 3. 3. Метрологические основы и принципы (надежность и информативность) комплексного контроля. Метрологические основы контроля над соревновательной деятельностью и соревновательным мастерством		
3.1	1.1 Контроль за тренировочными нагрузками /Лек/	2	3
3.2	1.1 Контроль физической подготовленности /Пр/	2	3
3.3	3.1 Место и роль комплексного контроля в системе управления учебно-тренировочного процесса. /Ср/	8	3
3.4	3.2 Метрологические основы контроля над соревновательной деятельностью и соревновательным мастерством. /Ср/	10	3
3.5	3.3 Основные параметры, методы и тесты комплексного контроля в 5 группах видов спорта (циклические, скоростно-силовые, единоборства, игровые, сложнокоординационные). /Ср/	10	3
3.6	3.4 Уровень метрологического контроля тренировочных и соревновательных нагрузок. /Ср/	10	3
3.7	3.5 Метрология модельных характеристик, прогноза и отбора в большом и малом спорте. /Ср/	8	3
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Спортивная метрология: учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М: Издательство Юрайт, — 246 с. — Серия: Университеты России. 2020г.
2. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. вузов/ С. В. Начинская. –М.: Академия, 2005г.
3. Спортивная метрология : учеб. для пед. вузов по спец. 033100-физ. культура/ Ю. Н. Смирнов, М. М. Полевщиков. – М.: Академия, - под.ред.Смирнов Ю. Н.2000г.
4. Спортивная метрология : [учеб. пособие] / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили; [науч. ред. Г. И. Семенова] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та,— 112 с.
5. Спортивная метрология : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 "Физическая культура и спорт" / В. Б. Коренберг. –М.: Физическая культура
6. Спортивная метрология. Учебно-методическое пособие. Издательство ПГУ. 60 стр.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплекс ПО с академической лицензией, комплектов свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	0 Спортивный объект Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Беговые дорожки, ямы для прыжков, спортивный инвентарь

2	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
3	К.2 - 110 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 40 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
4	К.2 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Студенты в процессе изучения дисциплины «Спортивная метрология» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к лабораторным занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием лабораторных занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на лабораторном занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Спортивная метрология» требует систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к лабораторным занятиям используйте перечень вопросов согласно планам лабораторных. При подготовке доклада, реферата необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

С целью формирования развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой (компьютерные симуляции, деловые игры, разбор конкретных ситуаций):

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Варианты и условия определения физических качеств.
2. Виды контроля за состоянием спортсмена, проводимые мероприятия.
3. Виды модельных характеристик спортсменов.
4. Значение оценок в спортивной деятельности. Виды оценок.
5. Изменчивость тестов, основные причины.
6. Информационно-техническое обеспечение в спорте.
7. Количественные показатели (общие) тактического мастерства.
8. Контроль за специализированностью нагрузок в ациклических видах спорта.
9. Контроль за специализированностью нагрузок в циклических видах спорта.
10. Контроль за тактической подготовленностью в физической культуре и спорте.
11. Определение телосложения и состава тела, их значение в спорте.
12. Оценка соревновательной деятельности в циклических видах и ациклических спорта.
13. Показатели эффективности техники в единоборствах.
14. Показатели эффективности техники в игровых видах спорта.
15. Понятие нормы. Виды норм, характеристика (привести примеры).
16. Прогнозирование при отборе и подготовке спортсменов.
17. Разновидности состояния спортсмена, общая характеристика.
18. Способы оценки (регистрации) соревновательной деятельности.
19. Стандартизация измерительных процедур (тестов).

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Спортивная метрология. Тест
Вопросы и ответы

1. Спортивная метрология это наука:
- об измерениях в физическом воспитании и спорте;
- о погрешностях измерений;
- о физических и нефизических величинах;
- о количественных и качественных измерениях.

2. Количественные измерения производятся в шкалах
-Интервалов и отношений.
-Пропорциональной и прямолинейной.
-Интегральной и дифференцированной.
-Параметрической и непараметрической.

3. Качественные измерения производятся в шкалах.
-Параметрической и непараметрической
-Интервальной и отношений.
- Наименований и порядка.
- Нормированной и оценочной.

4. Комплексный контроль в спортивной метрологии предполагает
-Сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
-Использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.
-Одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.
-Применение технических и экспертных средств измерения показателей.

5. Под объемом техники понимают
-Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
-Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.
-Количество различных действий, освоенных спортсменом.
-Сложность выполнения того или иного элемента (приема).

6. Укажите неверный способ определения эффективности техники
-По спортивному результату.
-По сравнению с эталонными действиями.
-По степени реализации двигательного потенциала спортсмена.

По энергозатратам на выполнение действия

7. Количественными показателями тактической подготовленности являются:
-Эффективность действий, нестандартность, разносторонность.
-Объем, разносторонность, рациональность, эффективность.
-Объем, оригинальность, имитационное мышление, разнообразность.
-Эффективность, разрядность, объем, творчество.

8. Показатели физической подготовленности
-Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).
-Скоростные, силовые, выносливость, гибкость.
-Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость.
-Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

9. Наибольшей надежностью обладают способы регистрации силовых показателей
-Прямое измерение удерживаемого веса.
-С помощью динамометров и динамографов.

-Стандартное тестирование (прыжки, метание, подтягивание и т.д.).
- Тензометрия.

10. Оценочные шкалы применяются:
-для числового представления параметров измерения;
-для сопоставления показателей в разных единицах измерения;
-для измерения качественных данных;
-для проведения экспертизы.

11. Типы оценочных шкал:
-параметрические и непараметрические;
-пропорциональные, регрессирующие, прогрессирующие, сигмовидные;
-сигмовидные и S-образные;
-линейные, нелинейные, непрерывные и дискретные.

12. В спортивной метрологии применяются нормы:
-возрастные, биологические и разрядные;
-стандартные и произвольные;
-сопоставительные, индивидуальные и должные;
-универсальные, массовые и индивидуальные.

13. Качество экспертизы определяется:
-степенью согласованности мнений экспертов;
-возможностью математической, обработки результатов;
-наличием параметрической шкалы;
-максимальным количеством экспертов.

14. Основные характеристики тестов:
- надежность, информативность, стабильность, эквивалентность, согласованность;
- надежность, информативность, добротность, стандартность.;
-надежность, воспроизводимость, валидность.;
-валидность, информативность, надежность, специфичность, универсальность.

15. Стандартность процедуры тестирования предполагает:
-повторяемость результатов измерений;
-соблюдение специальных правил тестирования;
-регулярность проведения тестирования;
-однородность участников тестирования.

16 Под объемом техники понимают
-уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла;
-количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие;
-количество различных действий, освоенных спортсменом;
-сложность выполнения того или иного элемента (приема).

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

критерии оценивания для зачета с оценкой
Оценка зачтено (отлично)
(«компетенции освоены полностью») выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
зачтено (хорошо)
(«компетенции в основном освоены») выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
зачтено (удовлетворительно)
(«компетенции освоены частично») выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
не зачтено (неудовлетворительно)
(«компетенции не освоены») выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.12 Спортивная метрология
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатолевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.01.01 Официальный язык (молдавский)

Закреплена за кафедрой **Молдавской и украинской филологии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 96
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	96	96	96	96
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд.фил.наук, доцент Бешляга Елена Константиновна

Рабочая программа дисциплины
Официальный язык (молдавский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Молдавской и украинской филологии

Зав. кафедрой Корноголуб Елена Васильевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

является развитие практических навыков владения молдавским литературным языком в профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- совершенствовать грамматическую и лингвистическую компетенцию (систематизация и обобщение языкового материала с целью использования его в виде письменных или устных текстов в ситуациях учебно-профессиональной и научной сфер общения);
- совершенствовать дискурсивную компетенцию (умение репродуцировать и продуцировать тексты монологического и диалогического характера в ситуациях учебно-профессиональной и научной сфер общения);
- совершенствовать социальную компетенцию (умение понимать основные социально-поведенческие характеристики собеседников, реализовать свои коммуникативные намерения адекватно своему социальному статусу в ситуациях учебно-профессиональной и научных сфер общения);
- формировать социо-лингвистическую компетенцию (умение пользоваться различными речевыми стратегиями и тактиками, используемыми в учебно-профессиональной и научной сферах общения).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Литературные нормы орфографии, пунктуации, орфоэпии, морфологии, синтаксиса, лексики.		
1.1	Лимба молдовеняскэ – лимбэ офичиалэ /Пр/	2	1
1.2	Норме де ортоепие ын лимба молдовеняскэ. Професия мя. /Пр/	2	1
1.3	Норме де ортографие а пэрцилор де ворбире. Университатя де Стат Нистрянэ "Т.Г. Шевченко" /Ср/	2	1
1.4	Семнеле де пунктуацие ын лимба молдовеняскэ. Капитала Нистренией ши орашеле ей. /Ср/	2	1
1.5	Норме де ортографие а пронумелор. "Адевэрул нистрян" – сурсэ де информаций /Ср/	2	1
1.6	Норме де ортографиере а нумералелор ши аджективелор. Университатя де стат нистрянэ «Т.Г. Шевченко» /Ср/	2	1
1.7	Лексикул лимбий молдовенешть: синониме, антониме, омониме. Катедра де филоложие молдовеняскэ ши украинянэ /Ср/	2	1
1.8	Норме де ортографиере а вербулуй. Езерчиций граматикале. Димитрие Кантемир. Приетение динтре попоаре прин вякурь /Ср/	2	1
1.9	Структурь вербале пасиве ын терминоложия професионалэ /Ср/	2	1
1.10	Норме де ортографиере а адвербулуй. Конституция РМН /Ср/	2	1
1.11	Норме синтактиче ши де пунктуацие а лимбий молдовенешть. Домениул де студиу. /Ср/	2	1
1.12	Рекапитуларе. Пэрциле де ворбире але лимбий молдовенешть. Лукраре де контрол №1 /Ср/	2	1

1.13	Университатя де стат Нистрянэ. Буклет. Деклинаря аджективелор /Ср/	2	1
1.14	Норме ын ортография топонимелор ши антропонимелор. Есеу «Нистрения – патрия мя». Деклинаря пронумелор персонале /Ср/	2	1
1.15	Вербеле регулате ши нерегулате. Персоналитэць емерите ын домениул де активитате. Фишбоун /Ср/	4	1
1.16	Ортография адвербулуй. Дезволтаря домениулуй де профил ын сочиетатя контемпоранэ. Презентацие /Ср/	4	1
1.17	Омонимия артиколулуй ку алте пэрць де ворбире. Диалог /Ср/	4	1
1.18	Компоненца лексикулуй дин пункт де ведере етимоложик. Табел. Екзерчиций стилистиче /Ср/	4	1
1.19	Компоненца лексикулуй дин пункт де ведере релационал. Скемэ. Екзерчиций стилистиче ши граматикале /Ср/	4	1
1.20	Компоненца лексикулуй дин пункт де ведере функционал. Диаграмэ. Екзерчиций граматикале /Ср/	4	1
1.21	Професия мя. Партикуларитэць. Лэпбук. /Ср/	4	1
1.22	Компунерь ку тематикэ професионалэ. /Ср/	4	1
	Раздел 2. Раздел 2. Стилистика языка и речи		
2.1	Стилуриле функционале але лимбий молдовенешть. Стилул офичиал-административ. /Пр/	2	1
2.2	Стилул штиинцифик. Терминоложия професионалэ. /Пр/	2	1
2.3	Стилул публичистик. Редактаря унуй артикол пе спечиалитате ын сэптэмыналул «Адевэрул нистрян». /Ср/	2	1
2.4	Стилул артистик. Спечификул унуй дискурс ораторик. Педорие ын домениул де студиу. /Ср/	2	1
2.5	Акте офичиал-административе ын домениул професионал. /Ср/	2	1
2.6	Рекапитуларе. Стилуриле лимбий молдовенешть. Лукраре де контрол №2. /Ср/	2	1
2.7	Комуникаря интеркултуралэ ын сочиетатя актуалэ. Ымбинэриле стабиле де кувинте. /Ср/	4	1
2.8	Комуникаря вербалэ. Нормеле де етикэ. Реферат. /Ср/	4	1
2.9	Комуникаря вербалэ. Нормеле де лимбэ. Екзерчиций стилистиче. /Ср/	4	1
2.10	Стилистика ши синтакса комуникэрий. Модуриле неперсонале але вербулуй. Екзерчиций граматикале /Ср/	4	1
2.11	Ординя кувинтелор ын пропозиций. Екзерчиций граматикалале ши стилистиче /Ср/	4	1
2.12	Стилул офичиал-административ. Мостре де акте офичиале дин активитатя професионалэ. /Ср/	4	1
2.13	Легэтура професией ку алте дисчиплине. /Ср/	4	1
2.14	Компунерь ку тематикэ професионалэ. /Ср/	4	1
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Ватаманюк А.И., Литвин О.В., Романенко В.А. Сопоставительная грамматика русского и молдавского языков. Учебно - методическое пособие / А.И. Ватаманюк, О.В. Литвин, В.А.Романенко - Тирасполь: Издат-во Прид.-го унив.-та, 2016. — 104 с. — Текст НИБЦ
2. Гурски Г.Б., Практикум ла лимба молдовеняскэ: учебное пособие / Г. Б.Гурски. — Тирасполь : сам.издат, 2016. — 124 с. — Текст : НИБЦ
3. Мазепа Т.А., Корноголуб Е.В. Лимба молдовеняскэ: учебное пособие / Т.А.Мазепа, Е.В.Корноголуб - Тирасполь: Издат-во Прид.-го унив.-та, 2024. — 104 с.
4. Мазепа Т.А., Корноголуб Е.В. Пробе практиче ла лимба молдовеняскэ: практикум / Т.А.Мазепа, Е.В.Корноголуб - Тирасполь: Издат-во Прид.-го унив.-та, 2024. — 104 с.
5. Дикционар молдо-рус де терминь економичь. / Е.В. Короноголуб, Л.П. Калина - Тирасполь: Издат-во Прид.-го унив.-та, 2019. — 7,5 п.л.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения практической работы, и самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Академия Google Научная электронная библиотека eLibrary	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.1 - 314 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 8 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 22 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
2	К.1 - 314 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 8 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 22 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Преподавание осуществляется в форме контактной работы преподавателя с обучающимися в рамках практических занятий, а также в форме индивидуальной работы обучающегося. Практические занятия посвящаются приобретению различных конкретных умений общения на официальном языке, а также формированию учебных (компенсирующих) умений работать со словарями разных типов, справочниками и другими источниками дополнительной информации. Наиболее значимых в процессе обучения являются: составление вопросов по профессиональной тематике, соблюдение орфоэпических и орфографических норм современного молдавского языка. Текущий контроль успеваемости обучающегося осуществляется преподавателем в рамках устного опроса и письменных самостоятельных/контрольных работ на практических занятиях. Для определения сформированности компетенций используются тестовые материалы из ФОС. При подготовке к промежуточной аттестации (зачет с оценкой) обучающий должен отвечать на вопросы по Лексическим и грамматическим темам, используя опорный конспект, дополнительную литературу; представить выполненные грамматические и стилистические упражнения в течение семестра, выполнить задания и упражнения для самостоятельной работы.	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Лексические темы к зачету с оценкой

1. Лимба молдовеняскэ - мижлок де комуникаре интеркултуралэ ын РМН.
2. Университатя де стат Нистрянэ «Т. Г. Шевченко».
3. Факултатя ши катедра де студиу.
4. Домениул де активитате а унуй тынэр спечиалист.
5. Сурсе информационале. Адевэрул нистрян.
6. Професия мя: перспективе ши реализэрь.
7. Дрептуриле омулуй. Дрептуриле копилулуй.
8. Саванць емериць дин домениу де спечиалитате.

Грамматические темы для зачета с оценкой

1. Норме ортоепиче ши ортографиче актуале але лимбий молдовенешть.
2. Субстантивул. Класификаря лексико-семантикэ. Категорииле граматикале.
3. Деклинаря субстантивулуй ку артикол нехотэрыт/хотэрыт.
4. Аджективул. Класификаря аджективулуй. Категорииле граматикале.
5. Деклинаря аджективелор (ын препозиције ши постпозиције фацэ де субстантив).
6. Пронумеле. Тиположия пронумелуй.
7. Деклинаря пронумелор. Ортография пронумелуй.
8. Нумералул. Тиположия нумералулуй. Ортография. Деклинаря.
9. Вербул. Предикативитатя. Вербе персонале, униперсонале, имперсонале.
10. Вербул. Категорииле граматикале (модул, тимпул, персоана, нумэрул).
11. Конжугаря вербелор. Вербе регулате ши нерегулате
12. Конжугаря вербелор рефлексиве.
13. Адвербул. Класификаря ши ортография адвербулуй.
14. Артиколул ши алте инструменте граматикале.
15. Омонимия артиколулуй ку алте пэрць де ворбире.
16. Класификаря лексикулуй лимбий молдовенешть контемпоране.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрено учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. В какую группу языков входит Молдавский язык?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. славянских;
2. романских;
3. тюркских;
4. угро-финских.

2.Какая часть речи присутствует только в молдавском языке, в отличие от русского?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. артикль;
2. имя существительное;
3. глагол;
4. имя прилагательное.

3. Переведите первое слово в предложении Лимба молдовеняскэ есте лимбэ официалэ ын Нистрения.
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Молдавский;
2. язык;
3. официальный;
4. в Приднестровье.

4. Переведите второе слово в предложении Лимба молдовеняскэ есте лимбэ официалэ ын Нистрения.
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Молдавский;
2. язык;
3. официальный;
4. в Приднестровье.

5. Переведите последнее слово в предложении Лимба молдовеняскэ есте лимбэ официалэ ын Нистрения:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Молдавский;
2. язык;
3. официальный;
4. в Приднестровье

6. Слово есте на русский язык переводится?
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. да;
2. нет;
3. иногда;
4. после зяпятой.
7. В словосочетании лимбэ официалэ, первое слово является:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. артикль;
2. имя существительное;
3. глагол;
4. имя прилагательное.
8. В словосочетании лимбэ официалэ, второе слово является:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. артикль;
2. имя существительное;
3. глагол;
4. имя прилагательное.
9. Выберите правильный перевод словосочетания лимбэ официалэ:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. молдавский язык;
2. родной язык;
3. официальный язык;
4. национальный язык.
10. Выберите правильный перевод предложения: Студентул а абсолвит университатя ку менциуне:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Студент окончил университет с отличием;
2. Студент окончил университет без троек;
3. Студент не окончил университет;
4. Студент обучается в университете.
11. Форма глагола ам абсолвит представлена в следующем времени:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. будущее;
2. настоящее;
3. прошедшее (имперфект);
4. прошедшее (сложный перфект).
12. Форма глагола ва абсолви представлена в следующем времени:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. будущее;
2. настоящее;
3. прошедшее (имперфект);
4. прошедшее (сложный перфект).
13. Укажите род существительного университатя:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. мужской;
2. женский;
3. средний;
4. множественное.
14. Укажите род существительного студентул:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. мужской;
2. женский;
3. средний;
4. не знаю.
15. Укажите число существительного университэциле:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. женский;
2. единственное;
3. множественное;
4. мужской.
16. Укажите число существительного студентул:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. женский;
2. единственное;

3. множественное;
4. мужской.

17. Переведите на молдавский язык первое слово следующего предложения: Моя профессия мне нравится:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. професия
2. мя
3. ымь
4. плаче.

18. Переведите на молдавский язык второе слово следующего предложения: Моя профессия мне нравится:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. професия
2. мя
3. ымь
4. плаче.

19. Переведите на молдавский язык третье слово следующего предложения: Моя профессия мне нравится:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. професия
2. мя
3. ымь
4. плаче.

20. Переведите на молдавский язык последнее слово следующего предложения: Моя профессия мне нравится:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. професия
2. мя
3. ымь
4. плаче.

21 Укажите подлежащее в предложении Лежиле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий.
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Лежиле;
2. сынт;
3. облигаторий;
4. пентру.

22. Укажите сказуемое в предложении Лежиле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Лежиле;
2. сынт облигаторий;
3. пентру тоць;
4. четэцений.

23. Переведите на молдавский язык первое слово следующего предложения: Лежиле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий.
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Законы
2. обязательны
3. для всех
4. граждан.

24. Переведите на молдавский язык второе слово следующего предложения: Лежиле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Законы
2. обязательны
3. для всех
4. граждан.

25. Переведите на молдавский язык третье слово следующего предложения: Лежиле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Законы
2. обязательны
3. для всех
4. граждан.

26. Переведите на молдавский язык последнее слово следующего предложения: Лежиле сынт облигаторий пентру тоць четэцений републичий:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Законы
2. обязательны

3. для всех
4. республики.

27. Переведите на русский язык словосочетание: Декларация универсалэ а дрептурилор омулуй:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. Всеобщая воинская обязанность;
2. Организация объединенных наций;
3. Приднестровская Молдавская Республика;
4. Всеобщая декларация прав человека.

28. Укажите число существительного дрептуриле:
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. женский;
2. единственное;
3. множественное;
4. мужской.

29. Дополните предложение необходимым по значению словом: Екзерчитаря фиекэруй дрепт пресупуне манифестаря уней … :
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. професий;
2. абилитэць;
3. респонсабилитэць
4. жудекэць.

30. Дополните предложение необходимым по значению словом: Димитрие Кантемир а фост … Царулуй рус Петру чел Маре.
Тип вопроса: Одиночный выбор
1. филозофул;
2. домниторул;
3. секретарул;
4. консилиерул.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки знаний
«Отлично/ зачтено» - обучающийся владеет знаниями дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы тестовых заданий, подчеркивает при этом самое существенное; умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, решает ситуационные задачи повышенной сложности.
«Хорошо/ зачтено» - обучающийся владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных грамматических); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи.
«Удовлетворительно/ зачтено» - обучающийся владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом знаний предмета.
«Неудовлетворительно/ не зачтено» - обучающийся не освоил обязательного минимума знаний предмета, демонстрирует ограниченность в коммуникации из-за значительных трудностей в реализации коммуникативных задач; использует ограниченный набор языковых средств; наличие ряда существенных ошибок, Не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.01.01 Официальный язык (молдавский)
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры молдавской и украинской филологии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой молдавской и украинской филологии _____ (личная подпись) Корноголуб Елена Васильевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.01.02 Официальный язык (украинский)

Закреплена за кафедрой **Молдавской и украинской филологии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 96
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет с оценкой 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	96	96	96	96
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. филол. наук, доцент Якимович Елена Леонидовна

Рабочая программа дисциплины
Официальный язык (украинский)

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Молдавской и украинской филологии

Зав. кафедрой Корноголуб Елена Васильевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование знаний по украинскому языку, который является одним из официальных языков ПМР.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. усвоение теоретического материала;
2. выработка навыков грамотного письма;
3. совершенствование умений чтения и пересказа текста на украинском языке, перевода текста, составление диалогов на украинском языке.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	История литературы родного края
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Литературные нормы орфографии, пунктуации, орфоэпии, морфологии, синтаксиса, лексики		
1.1	Вступне заняття /Ср/	2	1
1.2	Літературні норми СУЛМ. Орфоепічні норми української мови /Пр/	2	1
1.3	Лексичні норми /Ср/	2	1
1.4	Морфологічні норми /Ср/	2	1
1.5	Синтаксичні норми /Ср/	2	1
1.6	Стилістичні норми /Ср/	2	1
1.7	Орфографічні норми /Пр/	2	1
1.8	Пунктуаційні норми /Ср/	2	1
1.9	Контрольна робота №1 /Ср/	2	1
1.10	Вимова голосних та приголосних звуків. Виконання орфоепічних вправ. /Ср/	4	1
1.11	Правильне вживання літери Ґ. Тренувальні вправи. /Ср/	4	1
1.12	Правопис буквосполучень йо, ьо. Виконання тренувальних вправ. /Ср/	2	1
1.13	Творення імен по батькові чоловічого та жіночого роду. Виконання тренувальних вправ. /Ср/	4	1
1.14	Правопис префіксів. Тренувальні вправи /Ср/	4	1
1.15	Вивчити слова етикету; складати діалоги, використовуючи слова ввічливості: «Сім'я», «У бібліотеці», «Університет» /Ср/	6	1
1.16	Вивчити напам'ять вірші Т.Шевченка «Заповіт», «Реве та стогне Дніпр широкий…», «Садок вишневий коло хати…» /Ср/	6	1
1.17	Перекладати українською мовою тексти, вміти їх переказувати близько за змістом («Національна символіка», «Український рушник») /Ср/	4	1

	Раздел 2. Стили языка и речи		
2.1	Стиль мови і стиль мовлення. Стилі СУЛМ. Розмовно-побутовий стиль /Пр/	2	1
2.2	Офіційно-діловий стиль /Пр/	2	1
2.3	Науковий стиль /Ср/	2	1
2.4	Художній стиль /Ср/	2	1
2.5	Публіцистичний стиль /Ср/	2	1
2.6	Конфесійний стиль /Ср/	2	1
2.7	Епістолярний стиль /Ср/	2	1
2.8	Контрольна робота №2 /Ср/	2	1
2.9	Підсумкове заняття /Ср/	2	1
2.10	Вивчити напам'ять вірші Лесі Українки «Contra spem spero…», М.Рильського «Мова», В.Симоненка «Ти знаєш, що ти людина…», Ліни Костенко «Страшні слова, коли вони мовчать…» /Ср/	2	1
2.11	Функціональні стилі української мови /Ср/	4	1
2.12	Офіційно-діловий стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	4	1
2.13	Розвиток зв'язного мовлення /Ср/	2	1
2.14	Науковий стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	2	1
2.15	Підстилі наукового стилю /Ср/	2	1
2.16	Художній стиль. Підстилі /Ср/	6	1
2.17	Публіцистичний стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	4	1
2.18	Конфесійний стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	4	1
2.19	Епістолярний стиль і його засоби у професійному спілкуванні /Ср/	4	1
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Норми сучасної української літературної мови:методичний посібник / Укладачі: Назаревич Л. Т., Равлів І. П., Федак С. А., Гавдида Н.І., Баб'як Ж. В.,
Денисюк Н.Р., Мацюк Г. Р. — Тернопіль: Вектор, 2019. — 78 с.
https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/31612/1/2019_PDF_%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8.%20%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B8_%20PDF.pdf
2. Голоюх Л.В. Українська мова за професійним спрямуванням. Для студентів навчально-наукового фізико-технологічного інституту: (навч.посібник). Луцьк, 2022. — 192 с.
https://fpk.in.ua/images/biblioteka/2bac_pravo/Holoyukh-Ukrayinska-mova-za-PS-2022.pdf
3. Тимкова В. А. , Горобець А. В. Українська мова за професійним спрямуванням: навчальний посібник. — Вінниця : ФОП Рогальська І. О. , 2020. — 308 с.
https://ir.vtei.edu.ua/g.php?fname=25530.pdf
4. Н. І. Зикун, І. В. Зайцева, О. П. Калита, Г. В. Скуратівська, А. К. Павлова.
Українська мова у професійному спілкуванні юристів: Навчальний посібник. — Ірпінь: Видавничо-інформаційний центр Університету ДФС України,
2018. — 349 с.
https://fpk.in.ua/images/biblioteka/1bac_pravo/Zykun-ukr.-mova-u-prof.-spilkuvanni-yurystiv.pdf
5. Українська мова: офіційно-діловий та науковий стилі: навчальний посібник/автор-укладач Г. В. Гайович. Київ: ІДУ НД ЦЗ, 2024. 228 с.
ISBN978-617-8015-29-9
https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi82/0061993.pdf
6. Словник епітетів української мови / С. П. Бибик, С. Я. Єрмоленко, Л. О. Пустовіт, К.: Довіра, 1998. – 430 с. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0000990 – Назва з екрану)

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы и курсового проектирования

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary

Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы
Э1. Національна комісія зі стандартів державної мови – https://mova.gov.ua/
Э2. "Словники України" онлайн – https://lcorp.ulif.org.ua/dictua/
Э3. Словники й енциклопедії – https://slovnyk.me/
Э4. Словник - портал української мови та культури – https://slovnyk.ua/pravopys.php
Э5. «УКРАЇНСЬКИЙ ПРАВОПИС». ЕЛЕКТРОННА ВЕРСІЯ ОФІЦІЙНОГО ВИДАННЯ – https://www.inmo.org.ua/pravopys-2019.html
Э6. Тренажер з правопису української мови – https://www.webpen.com.ua/

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.1 - 203 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.1 - 203 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Целью обучения официальному (украинскому языку) является развитие у обучающихся умений и навыков в различных видах речевой деятельности: чтении, письме, аудировании, что позволит по окончании изучения дисциплины достаточно свободно читать литературу по специальности, принимать участие в устном и письменном общении на официальном (украинском языке)в пределах тематики, связанной с профессией.

Тематический план изучения дисциплины предполагает рассмотрение теоретических вопросов и выполнение коммуникативных заданий на практических занятиях. Практические занятия посвящаются приобретению различных конкретных умений общения на официальном языке, а также формированию учебных (компенсирующих) умений. Обучающиеся учатся работать с текстами общей и профессиональной направленности на украинском языке.

На практических занятиях осуществляется также формирование учебных (компенсирующих) умений работать со словарями разных типов, справочниками и другими источниками дополнительной информации. Наиболее значимыми в процессе обучения обучающихся являются: составление монологических и диалогических высказываний по изучаемым темам; составление вопросов по теме для взаимоконтроля; оценка полученного результата; анализ устного ответа по представленным критериям: соблюдение произносительных, грамматических, лексических норм.

Самостоятельная работа представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью, которая должна обеспечивать достижение практических целей, намеченных в программе, и дать обучающемуся возможность овладеть ее технологией, позволяющей по окончании курса обучения поддерживать и совершенствовать свою языковую и коммуникативную компетенцию. Планируемая работа выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа обучающихся может быть в форме домашней учебной работы, главное назначение которой заключается в закреплении знаний и умений, полученных на аудиторных занятиях и отработке навыков усвоения нового материала, изученного самостоятельно.

Текущий контроль усвоения приобретенных знаний и качества сформированных умений устного и письменного общения на официальном (украинском) языке осуществляется в конце каждого практического занятия с помощью специальных тестовых заданий или устного опроса. Периодически планируется написание диктантов.

Оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется на зачете с оценкой по предмету «Официальный язык (украинский)."

К зачету с оценкой допускаются обучающиеся, усвоившие учебный материал и выполнившие все задания.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету с оценкой:
1. Український алфавіт. Звуки та букви української мови
2. Правопис апострофа
3. Чергування голосних
4. Правила вживання м'якого знака
5. Чергування приголосних
6. Спрощення в групах приголосних
7. Подвоєння приголосних внаслідок збігу частин слова
8. Подовження приголосних внаслідок їх подовження між двома голосними
9. Правопис префіксів
10. Відмінювання іменників I відміни
11. Відмінювання іменників II відміни
12. Відмінювання іменників III відміни
13. Відмінювання іменників IV відміни
14. Поділ іменників I та II відмін на групи
15. Загальна характеристика прикметників
16. Відмінювання прикметників
17. Ступені порівняння якісних прикметників
18. Загальна характеристика числівників. Розряди числівників за значенням
19. Розряди числівників за будовою
20. Відмінювання кількісних числівників
21. Відмінювання порядкових числівників
22. Загальна характеристика займенників. Розряди займенників
23. Відмінювання особових займенників
24. Відмінювання присвійних займенників
25. Відмінювання означальних займенників
26. Дієслово як частина мови
27. Поділ дієслів на дієвідміни.
28. Дієвідмінювання дієслів теперішнього часу дійсного способу
29. Творення дієслів майбутнього часу
30. Дієвідмінювання дієслів складної форми недоконаного виду майбутнього часу
31. Прислівник. Розряди.
32. Службові частини мови. Вигук.
33. Стиль мови і стиль мовлення. Стилі СУЛМ.
34. Розмовно-побутовий стиль.
35. Офіційно-діловий стиль.
36. Науковий стиль
37. Художній стиль
38. Публіцистичний стиль
39. Конфесійний стиль
40. Епістолярний стиль

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест в приложении

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Знания студентов оцениваются «зачтено/незачтено».
При оценке ответа студента следует руководствоваться следующими критериями:
−полнота и правильность ответа;
−степень осознанности, понимания изученного материала;
−умение словесно его передать;
−языковое оформление ответа: богатство и разнообразие используемой лексики, синтаксических конструкций;
−умение излагать материал последовательно, с учётом литературных норм языка.
«зачтено» / «отлично» Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять творческие задания,

предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
«зачтено» / «хорошо» Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно» Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно» Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.01.02 Официальный язык (украинский)
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры молдавской и украинской филологии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой молдавской и украинской филологии _____ (личная подпись) Корноголуб Елена Васильевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.02.01 Методики современных видов физической активности

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Самолюк Ольга Ивановна

Рабочая программа дисциплины
Методики современных видов физической активности

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сформированное в современном аспекте целостное представление о методики современных видов физической активности

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Иметь понимание сущности, специфики и структуры профессиональной деятельности специалиста в области методик современных видов физической активности; ознакомиться с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения.; сформировать у обучающихся комплекс инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетенций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном пространстве физической культуры и спорта; обеспечить усвоение теоретико-методологических знаний в области альтернативных методик в физической культуре, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих педагогических закономерностей и принципов, средств, методов, форм альтернативных методик в физической культуре, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Педагогическое мастерство тренера
2	Лечебная и реабилитационная физическая культура
3	Теория и методика физической культуры
4	Педагогика спорта
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Планирование подготовки спортсмена
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни

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

ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Новые физкультурно- спортивные виды физической активности различных групп населения .		
1.1	Научные основы сохранения и укрепления здоровья (психофизиология здоровья) /Лек/	2	4
1.2	Современные практики оздоровления силовой направленности /Ср/	2	4
1.3	СКУ хатха-йоги /Ср/	10	4
1.4	СКУ функционального тренинга /Ср/	10	4
1.5	Современные технологии в области фитнеса /Ср/	8	4
	Раздел 2. Современные спортивно-оздоровительные системы физической активности населения.		

2.1	Зарубежный и отечественный опыт в дыхательных гимнастиках и оздоровительном беге /Лек/	2	4
2.2	СИТ Дыхательная гимнастика К. Бутейко. /Ср/	10	4
2.3	СИТ Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой /Ср/	10	4
2.4	Функциональный тренинг /Ср/	10	4
	Раздел 3. Методики современных видов физической активности населения различного возраста.		
3.1	Пилатес /Пр/	2	4
3.2	Шейпинг /Пр/	2	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Зиамбетов, В. Ю. Альтернативные методики в области физической активности: учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГУ, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-2970-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/422795 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГАС, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140376 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции . — Томск : ТГУ, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-9462-1425-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76723 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Гапоненко, А. Ю. Фитнес : учебно-методическое пособие / А. Ю. Гапоненко, Т. А. Михайлова, Н. С. Рыжова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 171 с. — ISBN 978-5-8353-3163-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/451799 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Современные фитнес-технологии : учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.] ; под редакцией С. В. Комлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-52407-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/488102 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензии, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary
Информационно-правовое обеспечение «Гарант»
Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К. 1 - 301 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
4	К.3

	Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности с различными слоями населения, руководить данной работой на местах, доложен владеть средствами и методами для проведения оздоровительных занятий, а также творчески решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Успешное изучение курса требует регулярное посещение лекционных занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с рекомендуемой литературой.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету по дисциплине «Методики современных видов физической активности»:
1. Характеристика здоровья, здорового образа жизни, оздоровительной физической культуры.
2. Факторы, определяющие состояние здоровья современного человека.
3. Психофизиология здоровья современного человека: научные основы сохранения и укрепления здоровья.
4. Зарубежный опыт в сохранении здоровья человека.
5. Отечественный опыт в сохранении здоровья человека.
6. Современные практики оздоровления (позитивный опыт).
7. Современные практики оздоровления (негативный опыт).
8. Место и роль физической культуры в современных практиках по сохранению и преумножению здоровья.
9. Характеристика и оценка дыхательных практик в оздоровительной физической культуре в современных условиях.
10. Характеристика и методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
11. Характеристика и методика дыхательной гимнастики К. Бутейко.
12. Характеристика и методика дыхательной гимнастики йогов.
13. Характеристика и оценка Фитнес-направления Mind Body.
14. Характеристика и методика занятий йогой в оздоровительной физической культуре в современных условиях.
15. Характеристика и методика занятий пилатесом в оздоровительной физической культуре в современных условиях.
16. Характеристика и методика гимнастики калистеники в оздоровительной физической культуре в современных условиях.
17. Оздоровительная система изотон: характеристика, принципы и правила.
18. Оздоровительная система П. Иванова.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по дисциплине «Методики современных видов физической активности»
1. Что наиболее полно отражает понятие «здоровье» согласно ВОЗ?
А) Отсутствие болезней
Б) Физическое развитие человека
В) Состояние физического, психического и социального благополучия
2. Здоровый образ жизни прежде всего направлен на:
А) Повышение спортивных результатов
Б) Сохранение и укрепление здоровья
В) Формирование профессиональных навыков
3. Оздоровительная физическая культура ориентирована главным образом на:
А) Достижение рекордов
Б) Лечение заболеваний
В) Поддержание и улучшение здоровья населения
4. Какой фактор оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека?
А) Наследственность
Б) Образ жизни
В) Уровень медицинского обслуживания
5. К социальным факторам здоровья относится:
А) Генетика
Б) Экология
В) Условия труда и быта
6. Психофизиология здоровья изучает:
А) Влияние тренировок на мышцы
Б) Взаимосвязь психических и физиологических процессов
В) Методы лечения заболеваний
7. Основой сохранения психического здоровья является:
А) Физическая сила
Б) Эмоциональная устойчивость и саморегуляция
В) Интенсивная нагрузка
8. Характерной чертой зарубежного опыта оздоровления является:
А) Массовая медицинская профилактика
Б) Комплексный подход к здоровью
В) Использование только спорта высших достижений
9. Отечественный опыт оздоровления традиционно опирается на:

А) Фитнес-индустрию
Б) Санаторно-курортную систему
В) Индивидуальные тренировки
10. К позитивным современным практикам оздоровления относится:
А) Гиподинамия
Б) Регулярная умеренная физическая активность
В) Чрезмерные нагрузки
11. К негативным практикам оздоровления относится:
А) Закаливание
Б) Самолечение без консультации специалистов
В) Дыхательная гимнастика
12. Физическая культура в системе оздоровления выполняет функцию:
А) Развлекательную
Б) Компенсаторно-оздоровительную
В) Исключительно соревновательную
13. Основной эффект дыхательных практик заключается в:
А) Увеличении мышечной массы
Б) Оптимизации дыхания и газообмена
В) Повышении скорости
14. Отличительной особенностью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является:
А) Медленный выдох
Б) Активный короткий вдох через нос
В) Задержка дыхания
15. Метод К. Бутейко основан на:
А) Глубоком дыхании
Б) Поверхностном дыхании и снижении гипервентиляции
В) Силовых упражнениях
16. Дыхательная гимнастика йогов (пранаяма) направлена на:
А) Ускорение дыхания
Б) Управление дыханием и энергией организма
В) Максимальное насыщение кислородом
17. Фитнес-направление Mind Body объединяет:
А) Силу и скорость
Б) Психическое и физическое развитие
В) Выносливость и ловкость
18. Основной принцип занятий йогой в оздоровительной физической культуре:
А) Максимальная нагрузка
Б) Гармония тела и сознания
В) Быстрота выполнения
19. Пилатес в оздоровительной практике направлен преимущественно на:
А) Развитие силы рук
Б) Укрепление мышц-стабилизаторов и осанки
В) Повышение скорости движений
20. Оздоровительная система П. Иванова основывается на:
А) Медикаментозном лечении
Б) Закаливании, самодисциплине и единении с природой
В) Спортивных соревнованиях

Практические задания для дисциплины «Методики современных видов физической активности»:
1. Составить и провести комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой
2. Составить и провести комплекс дыхательной гимнастики йогов.
3. Составить и провести комплекс упражнений системы пилатес.
4. Составить и провести комплекс гимнастики йога.
5. Составить и провести комплекс функционального тренинга.
6. Составить и провести комплекс гимнастики стретчинга.
7. Составить и провести комплекс гимнастики калистеника.
8. Провести комплекс дыхательных упражнений К. Бутейко.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Зачтено» ставится студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности.
«Не зачтено» выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно

правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении материала, но при этом он может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации, либо не знает не знает большей части основного содержания изучаемого вопроса, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.02.01 Методики современных видов физической активности
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.02.02 Технологии оздоровительной физической культуры

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Самолюк Ольга Ивановна

Рабочая программа дисциплины
Технологии оздоровительной физической культуры

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сформированное в современном аспекте целостное представление о технологиях оздоровительной физической культуры

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Иметь понимание сущности, специфики и структуры профессиональной деятельности специалиста в области технологий оздоровительной физической культуры; ознакомиться с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения.; сформировать у обучающихся комплекс инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетенций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном пространстве физической культуры и спорта; обеспечить усвоение теоретико-методологических знаний в области альтернативных методик в физической культуре, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих педагогических закономерностей и принципов, средств, методов, форм альтернативных методик в физической культуре, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Баскетбол и методика преподавания
2	Волейбол и методика преподавания
3	Теория спорта
4	Футбол и методика преподавания
5	Повышение спортивного профессионального мастерства
6	Легкая атлетика и методика преподавания
7	Плавание и методика преподавания
8	Подвижные игры и методика преподавания
9	Единоборства и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Нетрадиционные виды гимнастики
2	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Новые физкультурно- спортивные виды физической активности различных групп населения .		
1.1	Научные основы сохранения и укрепления здоровья (психофизиология здоровья) /Лек/	2	4
1.2	Современные практики оздоровления силовой направленности /Ср/	2	4
1.3	СКУ хатха-йоги /Ср/	10	4
1.4	СКУ функционального тренинга /Ср/	10	4
1.5	Современные технологии в области фитнеса /Ср/	8	4
	Раздел 2. Современные спортивно-оздоровительные системы физической активности населения.		
2.1	Зарубежный и отечественный опыт в дыхательных гимнастиках и оздоровительном беге /Лек/	2	4
2.2	СИТ Дыхательная гимнастика К. Бутейко. /Ср/	10	4

2.3	СИТ Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой /Ср/	10	4
2.4	Функциональный тренинг /Ср/	10	4
	Раздел 3. Методики современных видов физической активности населения различного возраста.		
3.1	Пилатес /Пр/	2	4
3.2	Шейпинг /Пр/	2	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Зиамбетов, В. Ю. Технологии оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГУ, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-2970-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/422795 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГАС, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140376 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции . — Томск : ТГУ, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-9462-1425-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76723 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Гапоненко, А. Ю. Фитнес : учебно-методическое пособие / А. Ю. Гапоненко, Т. А. Михайлова, Н. С. Рыжова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 171 с. — ISBN 978-5-8353-3163-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/451799 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Современные фитнес-технологии : учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.] ; под редакцией С. В. Комлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-52407-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/488102 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензии, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Информационно-правовое обеспечение «КонсультантПлюс»
Информационно-правовое обеспечение «Гарант»
Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К. 1 - 301 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	00 Спортивный объект Городской стадион им. Е.Я. Шинкаренко Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Чаша стадиона с 8-ью беговыми дорожками - 400м круг, сектор для прыжков в длину с разбега, футбольное поле стандартного размера травяное покрытие. Игровые площадки: баскетбольные - 2 шт., волейбольная - 1 шт, бадминтонная - 2 шт. нестандартное оборудование для силовой подготовки - 2 шт. Футбольные площадки для мини-футбола с искусственным покрытием – 2 шт.
4	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг)

	шведская стенка -8 шт.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности с различными слоями населения, руководить данной работой на местах, доложен владеть средствами и методами для проведения оздоровительных занятий, а также творчески решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Успешное изучение курса требует регулярное посещение лекционных занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с рекомендуемой литературой.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры»:
1. Характеристика здоровья, здорового образа жизни, оздоровительной физической культуры.
2. Факторы, определяющие состояние здоровья современного человека.
3. Психофизиология здоровья современного человека: научные основы сохранения и укрепления здоровья.
4. Зарубежный опыт в сохранении здоровья человека.
5. Отечественный опыт в сохранении здоровья человека.
6. Современные практики оздоровления (позитивный опыт).
7. Современные практики оздоровления (негативный опыт).
8. Место и роль физической культуры в современных практиках по сохранению и преумножению здоровья.
9. Характеристика и оценка дыхательных практик в оздоровительной физической культуре в современных условиях.
10. Характеристика и методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
11. Характеристика и методика дыхательной гимнастики К. Бутейко.
12. Характеристика и методика дыхательной гимнастики йогов.
13. Характеристика и оценка Фитнес-направления Mind Body.
14. Характеристика и методика занятий йогой в оздоровительной физической культуре в современных условиях.
15. Характеристика и методика занятий пилатесом в оздоровительной физической культуре в современных условиях.
16. Характеристика и методика гимнастики калистеники в оздоровительной физической культуре в современных условиях.
17. Оздоровительная система изотон: характеристика, принципы и правила.
18. Оздоровительная система П. Иванова.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тест по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры»
1. Что наиболее полно отражает понятие «здоровье» согласно ВОЗ?
А) Отсутствие болезней
Б) Физическое развитие человека
В) Состояние физического, психического и социального благополучия
2. Здоровый образ жизни прежде всего направлен на:
А) Повышение спортивных результатов
Б) Сохранение и укрепление здоровья
В) Формирование профессиональных навыков
3. Оздоровительная физическая культура ориентирована главным образом на:
А) Достижение рекордов
Б) Лечение заболеваний
В) Поддержание и улучшение здоровья населения
4. Какой фактор оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека?
А) Наследственность
Б) Образ жизни
В) Уровень медицинского обслуживания
5. К социальным факторам здоровья относится:
А) Генетика
Б) Экология
В) Условия труда и быта
6. Психофизиология здоровья изучает:
А) Влияние тренировок на мышцы
Б) Взаимосвязь психических и физиологических процессов
В) Методы лечения заболеваний
7. Основой сохранения психического здоровья является:
А) Физическая сила
Б) Эмоциональная устойчивость и саморегуляция
В) Интенсивная нагрузка
8. Характерной чертой зарубежного опыта оздоровления является:
А) Массовая медицинская профилактика
Б) Комплексный подход к здоровью
В) Использование только спорта высших достижений
9. Отечественный опыт оздоровления традиционно опирается на:

А) Фитнес-индустрию
Б) Санаторно-курортную систему
В) Индивидуальные тренировки
10. К позитивным современным практикам оздоровления относится:
А) Гиподинамия
Б) Регулярная умеренная физическая активность
В) Чрезмерные нагрузки
11. К негативным практикам оздоровления относится:
А) Закаливание
Б) Самолечение без консультации специалистов
В) Дыхательная гимнастика
12. Физическая культура в системе оздоровления выполняет функцию:
А) Развлекательную
Б) Компенсаторно-оздоровительную
В) Исключительно соревновательную
13. Основной эффект дыхательных практик заключается в:
А) Увеличении мышечной массы
Б) Оптимизации дыхания и газообмена
В) Повышении скорости
14. Отличительной особенностью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является:
А) Медленный выдох
Б) Активный короткий вдох через нос
В) Задержка дыхания
15. Метод К. Бутейко основан на:
А) Глубоком дыхании
Б) Поверхностном дыхании и снижении гипервентиляции
В) Силовых упражнениях
16. Дыхательная гимнастика йогов (пранаяма) направлена на:
А) Ускорение дыхания
Б) Управление дыханием и энергией организма
В) Максимальное насыщение кислородом
17. Фитнес-направление Mind Body объединяет:
А) Силу и скорость
Б) Психическое и физическое развитие
В) Выносливость и ловкость
18. Основной принцип занятий йогой в оздоровительной физической культуре:
А) Максимальная нагрузка
Б) Гармония тела и сознания
В) Быстрота выполнения
19. Пилатес в оздоровительной практике направлен преимущественно на:
А) Развитие силы рук
Б) Укрепление мышц-стабилизаторов и осанки
В) Повышение скорости движений
20. Оздоровительная система П. Иванова основывается на:
А) Медикаментозном лечении
Б) Закаливании, самодисциплине и единении с природой
В) Спортивных соревнованиях

Практические задания для дисциплины «Технологии оздоровительной физической культуры»:
1. Составить и провести комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой
2. Составить и провести комплекс дыхательной гимнастики йогов.
3. Составить и провести комплекс упражнений системы пилатес.
4. Составить и провести комплекс гимнастики йога.
5. Составить и провести комплекс функционального тренинга.
6. Составить и провести комплекс гимнастики стретчинга.
7. Составить и провести комплекс гимнастики калистеника.
8. Провести комплекс дыхательных упражнений К. Бутейко.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Зачтено» ставится студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности.
«Не зачтено» выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно

правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении материала, но при этом он может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации, либо не знает не знает большей части основного содержания изучаемого вопроса, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.02.02 Технологии оздоровительной физической культуры
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.03.01 Спортивный отбор

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Гамалицкий Константин Викторович

Рабочая программа дисциплины
Спортивный отбор

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование глубоких теоретических знаний в сфере спортивного отбора, методов и критериев диагностирования предрасположенности детей к занятию определенным видом спортивной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- овладение теоретическими основами отбора и прогнозирования в спорте;
- овладение методикой различных видов спортивного отбора и прогнозирования;
- овладение основными критериями и средствами спортивного отбора.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Мониторинг физического состояния человека
2	Возрастная и спортивная морфология
3	Легкая атлетика и методика преподавания
4	Плавание и методика преподавания
5	Спортивная метрология
6	Гигиена физической культуры и спорта
7	Производственная практика (профессионально-ориентированная в СДЮШОР)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Психология спорта
2	Планирование подготовки спортсмена
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-2.1: Знает: теоретические основы спортивного отбора и методики спортивной ориентации в процессе занятий

ОПК-2.2: Умеет: осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-2.3: Владеет: методиками проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий

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

ОПК-9.1: Знает: особенности контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.2: Умеет: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.3: Владеет: способами контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ПК-1: Способен осуществлять отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта

ПК-1.1: Знает: - теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по видам спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин); - возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта; - методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;

ПК-1.2: Умеет: - использовать морфологические критерии спортивного отбора; - использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров;

ПК-1.3: Владеет: - способами проведения анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста и оценка физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико- биологических и психологических обследований, антропометрических измерений); - подготовкой отчетной документации по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта, в том числе с применением информационных систем

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основы спортивного отбора		
1.1	1.1 Общая характеристика видов и разновидностей отбора. /Лек/	2	4
1.2	1. Отбор, ориентация, селекция, прогнозирование в спорте. Отбор в спорте как система организационно-методических мероприятий комплексного характера направленных на выявления одаренных спортсменов. /Ср/	6	4
1.3	2. Спортивная ориентация как система организационно-методических мероприятий направленных на выявление пригодности спортсмена к узкоспециализированной спортивной деятельности. Спортивная селекция как отбор перспективных для спортивного совершенствования и отсеивание бесперспективных спортсменов. Спортивный талант и спортивная деятельность /Ср/	6	4
1.4	3. Прогнозирование в спорте как вид познавательной деятельности направленной на формирование суждения о развитии объекта прогноза. Прогноз – вероятностное научно обоснованное суждение относительно наблюдаемого состояния объекта. Содержание процесса отбора, ориентации, прогнозирования в спорте. /Ср/	6	4
	Раздел 2. Критерии отбора в различных видах спорта		
2.1	1.1 Критерии и методы спортивного отбора /Лек/	2	4
2.2	1. Особенности морфофункционального развития человека. Формирование двигательного аппарата и развитие моторики. /Ср/	6	4
2.3	2. Формирование систем энергетического обеспечения мышечной деятельности. Обмен белков, жиров и углеводов. Кровь и кровообращение. Дыхание. Обмен энергии. Динамика физической работоспособности. /Ср/	6	4
2.4	3. Особенности развития психических функций в онтогенезе. Психические процессы, психологические состояния, психические свойства. Учет динамики развития психических функций в процессе спортивного отбора и ориентации. /Ср/	6	4
	Раздел 3. Основы прогнозирования в спорте		
3.1	1.1. Начальный отбор и прогнозирование результатов. Морфологические критерии отбора /Пр/	2	4
3.2	1. Этапы, и стадии прогнозирования. Основные направления прогнозирования в спорте. Методические принципы прогнозирования. /Ср/	6	4
3.3	2. Объект и задачи спортивного прогнозирования. /Ср/	6	4
	Раздел 4. Основы моделирования в спорте		
4.1	1.1 Уровни планирования и программирования. /Пр/	2	4
4.2	1. Модельные характеристики спортсменов. Модельные характеристики спортсменов в различных видах спорта /Ср/	6	4
4.3	2. Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта. Группа скоростно-силовых видов спорта. Группа циклических видов спорта. Группа видов спорта со сложной координацией движений, группа игровых видов спорта. Группа спортивных единоборств. /Ср/	6	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация; монография / В.Б. Иссурин - Москва: Спорт, 2017. - 239 с.1.
Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л.К. Серова - Москва: Человек, 2011. - 161 с.
2. Калинина И.Н. Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола): учебное пособие / И.Н. Калинина; В.А. Блинов - Омск: Издательство СибГУФК, 2016. - 75 с.
3. Павлова Н. В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки: методические рекомендации / Н.В. Павлова; О.С. Антипова - Омск: Издательство СибГУФК, 2016. - 51 с.
4. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л.К. Серова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Человек, 2011. — 160 с.
5. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.И. Семенова. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный

университет, 2015.	
5.2 Перечень информационных технологий	
5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного	
Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ	
5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Научная электронная библиотека eLibrary Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» Академия Google	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

«Спортивный отбор» осуществляется студентами в форме посещения лекций и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы студентов. По завершению курса студенты должны сдать зачет. . Важным условием освоения теоретического материала является ведение конспектов лекций, запись базовых понятий и дефиниций (определений). Лекционный материал следует подкреплять самостоятельной проработкой соответствующих разделов учебной литературы, научных статей и монографий, приведенных в списке литературы данной программы. Консультации по предмету проводятся преподавателями во второй половине дня по расписанию в форме индивидуальных или групповых бесед.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы.

Каждый вид самостоятельной работы вносит вклад в освоение дисциплины, расширяет и дополняет объем знаний и носит подготовительный характер к освоению практических умений и навыков. При изучении курса предполагается выполнение

следующих работ:

Самостоятельная работа студентов при изучении учебной дисциплины включает в себя:

− Подготовка к лекционным и практическим занятиям по изучаемым разделам.

− Изучение тем учебной программы, вынесенных на самостоятельное изучение.

− Поиск информации с использованием компьютерной техники, необходимой для выполнения учебных заданий и учебно-исследовательской работы.

− Составление конспектов.

− Оформление практических заданий.

− Выполнение контрольных работ;

Важными справочными источниками в самостоятельной работе студентов являются справочные и энциклопедические издания, словари, где даны объяснения терминов.

Самостоятельная работа студентов также проводится под руководством и контролем преподавателя на кафедре .

Контроль качества самостоятельной работы студентов преподаватель оценивает на аудиторных занятиях путем экспрессопроса по изучаемой теме. Контрольные вопросы для самостоятельной подготовки для освоения дисциплины дают студенту возможность оперативной оценки своей подготовленности по данной теме

и определения готовности к изучению следующей темы. Контрольные вопросы направлены на то, чтобы студент смог воспроизвести фактический материал, оценивать морфологические признаки спортсменов с учетом свойства тренируемости, выявлять морфологические критерии спортивного отбора в различных видах спорта, а так же мог выделять главное, сравнивать, доказывать, конкретизировать, обобщать и систематизировать знания.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении

при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов в случае затруднений обращаться к преподавателю. Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного решения задач или не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к
преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Понятие и сущность спортивного отбора.
2. Задачи спортивного отбора.
3. Критерии спортивного отбора.
4. Виды спортивного отбора.
5. Методы спортивного отбора.
6. Педагогические методы спортивного отбора.
7. Психологические методы спортивного отбора.
8. Социологические методы спортивного отбора.
9. Медико-биологические методы спортивного отбора.
10. Требования к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
11. Морфологические критерии спортивного отбора.
12. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
13. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
14. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
15. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
16. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
17. Соревновательный отбор.
18. Этапы спортивного отбора.
19. Прогнозирование в спорте.
20. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.
21. Особенности прогнозирование результатов в юношеском спорте.
22. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
23. Система спортивного отбора в сборные команды.
24. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
25. Отбор - как составляющая многолетней спортивной подготовки.
26. Документы, регулирующие спортивный отбор.
27. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
28. Соревнование как эффективный критерий отбора.
29. Объективные и необъективные критерии отбора.
30. Основные проблемы спортивного отбора.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Какой из критериев спортивного отбора в данном конкретном виде спорта является самым информативным и объективным на момент его проведения?
1) специальная физическая подготовка
2) общая физическая подготовка
3) антропометрические данные
4) личностные качества
2. Какая основная задача начального спортивного отбора?
1) выявить наиболее одаренного спортсмена
2) выявить сильнейшего спортсмена
3) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
4) выявить наиболее перспективного спортсмена
3. Какая основная задача перспективного спортивного отбора?
1) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
2) выявить сильнейшего спортсмена
3) выявить наиболее одаренного спортсмена
4) выявить наиболее перспективного спортсмена
4. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?
1) и паспортный, и биологический (их соответствие)
2) биологический
3) паспортный
4) никакой (не имеет существенного значения)
5. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?
1) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
2) выявить личностные характеристики
3) выявить физическую подготовку
4) получить психологический портрет будущего спортсмена

6. Какое значение имеет рост спортсмена при начальном отборе?
1) значимость роста зависит от вида спорта
2) не значительное
3) не имеет смысла отбирать по росту на начальном этапе
4) существенное
7. Что относится к морфологическим критериям отбора в спорте?
1) размеры и вес тела и его частей
2) физические качества
3) физическая подготовленность
4) работоспособность органов и систем организма
8. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее сложно проводить перспективный отбор и прогнозирование?
1) на начальном
2) на этапе спортивной специализации
3) на этапе спортивного совершенствования
4) на этапе высшего спортивного мастерства
9. При примерно равных результатах в юношеском возрасте кому отдается предпочтение по критерию биологической зрелости?
1) тому, кто отстает от своих сверстников в физическом развитии
2) тому, кто опережает своих сверстников в физическом развитии
3) тому, кто соответствует нормам физического развития для своего возраста
4) не имеет значения
10. С какой целью выявляются одаренные спортсмены?
1) для эффективной подготовки и достижения максимальных результатов
2) для сокращения сроков подготовки
3) для увеличения сроков подготовки
4) для совершенствования процесса подготовки
11. Какой из видов спортивного отбора в сборные команды отвечает олимпийским принципам?
1) выбор сильнейшего спортсмена
2) выбор перспективного спортсмена
3) выбор одаренного спортсмена
4) выбор сильнейшего и перспективного спортсмена
12. Что предусматривает спортивная ориентация?
1) оценка возможностей конкретного человека в определенном виде спорта
2) выявление сильнейшего
3) выявление наиболее одаренного спортсмена
4) оценка физических качеств спортсмена
13. Текущий отбор проводится…….?
1) на соревнованиях и контрольных стартах
2) в конце сезона
3) в ходе тренировочного процесса
4) по окончании этапа многолетней подготовки
14. Отбор в сборные команды проводится преимущественно на…?
1) соревнованиях
2) тренировках
3) отдыхе
4) соревнованиях и тренировке
15. Какой документ регулирует отбор спортсменов в сборную команду?
1) положение об отборе в рамках соревнований
2) правила соревнований
3) устав федерации
4) олимпийская хартия
16. Возраст и уровень здоровья для начала занятий одним из видов спорта имеют….?
1) существенное значение
2) несущественное значение
3) спорный характер
4) определенную перестраховку врачей и тренеров
17. Как называется отбор спортсмена в сборную команду без учета соревнований?
1) перспективный
2) идеальный
3) начальный
4) объективный
18. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее легко и предсказуемо проводить перспективный отбор и прогнозирование?

1) на этапе высшего спортивного мастерства
2) на этапе спортивной специализации
3) на этапе спортивного совершенствования
4) на начальном

19. Какая характеристика (критерий) при отборе будет наиболее объективной в процессе многолетней спортивной подготовки от этапа к этапу?
1) спортивный результат и его динамика
2) спортивный результат
3) физическое развитие
4) динамика физического развития

20. Имеет ли смысл перспективный отбор на этапах высшего спортивного мастерства и спортивного долголетия?
1) не имеет
2) имеет существенно
3) имеет
4) имеет незначительно

21. Какие критерии предпочтительны на предварительном этапе спортивной подготовки?
1) возраст, состояние здоровья
2) физическое развитие, физическая подготовка
3) общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка
4) возраст, общая физическая подготовка

22. Какой из критериев спортивного отбора наиболее часто используют тренеры для набора детей в секции?
1) антропометрические данные
2) специальная физическая подготовка
3) общая физическая подготовка
4) личностные качества

23. Какой из критериев начального спортивного отбора имеет наименьшие трудозатраты и наиболее информативен?
1) антропометрические данные
2) специальная физическая подготовка
3) общая физическая подготовка
4) личностные качества

24. Какой критерий спортивного отбора использует тренер при массовом просмотре детей для набора в секцию?
1) рост
2) специальная физическая подготовка
3) общая физическая подготовка
4) вес

25. Какой из критериев отбора является ключевым по большинству видов спорта?
1) рост
2) вес
3) ЖЕЛ
4) объем грудной клетки

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: теоретические основы спортивного отбора и методики спортивной ориентации в процессе занятий. Осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий. Владеть методиками проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий. Понимание особенностей контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
Оценка " не зачтено" выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.03.01 Спортивный отбор
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.03.02 Основы профессиональной деятельности тренера

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Гамалицкий Константин Викторович

Рабочая программа дисциплины
Основы профессиональной деятельности тренера

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование системы знаний о профессиональном становлении тренеров, педагогов по физической культуре; овладение навыками самопознания, анализа собственной деятельности с целью ее формирования и совершенствования; формирование профессиональной педагогической позиции.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами, родителями (законными представителями) обучающихся, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
- осуществление профессионального самообразования и личностного роста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Педагогическое мастерство тренера
2	Теория спорта
3	Повышение спортивного профессионального мастерства
4	Теория и методика физической культуры
5	Педагогика спорта
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Планирование подготовки спортсмена
2	Производственная практика (преддипломная)
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта

ПК-2.1: Знает: - правила вида спорта, программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК-2.2: Умеет: - планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно- психическими качествами занимающихся; - оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования

ПК-2.3: Владеет: - методиками тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; - методикой составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований (краткосрочное и долгосрочное планирование)

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Педагогическое мастерство тренера		
1.1	1.1 Педагогическое мастерство и его элементы /Лек/	2	4

1.2	1.1 Структура педагогического мастерства. Профессиональные знания, умения, способности к педагогической деятельности /Пр/	2	4
1.3	1. Разработать и заполнить схему/таблицу: «Сравнительная характеристика черт личности педагога-предметника и спортивного педагога /тренера». /Ср/	6	4
1.4	2. Покажите на примерах пути карьерного роста и определите карьерные перспективы выпускника факультета физической культуры /Ср/	6	4
1.5	3. Составьте профессиограмму спортивного педагога/тренера. /Ср/	6	4
	Раздел 2. Педагогическое мастерство тренера как комплекс свойств личности педагога		
2.1	1.1 Основы тренерского мастерства /Лек/	2	4
2.2	1. Предложите систему профилактики и преодоления профессиональных деформаций спортивного педагога/тренера. /Ср/	6	4
2.3	2. Подготовьте презентацию профессии / спорта. Представьте ситуацию, что вы набираете юных спортсменов (взрослых) для занятий в спортивную группу. В своей беседе Вам следует отразить наиболее привлекательные стороны вида спорта/профессии. На выступление отводится 5 минут. /Ср/	6	4
2.4	3. Разработайте элементы имиджа спортивного педагога / тренера. /Ср/	6	4
2.5	4. Оцените степень выраженности умений к профессиональному самовоспитанию у Вас лично. /Ср/	6	4
	Раздел 3. Совершенствование в деятельности тренера		
3.1	1.1 Трудности управления формированием личности юного спортсмена и их преодоление /Пр/	2	4
3.2	1. Проанализируйте понятия «опытный учитель» и «учитель-мастер» – эти понятия нужно рассматривать как синонимы или они содержат качественное различие? /Ср/	6	4
3.3	2. Приведите из своего опыта примеры, которые подтверждают, что уравновешенность, гуманность, целеустремленность являются доминирующими качествами в педагогической профессии. /Ср/	6	4
3.4	3. Предложите варианты предупреждения появления негативных качеств личности. Отметьте те качества, которые вам присущи. /Ср/	6	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. – СПб.: ЛГОУ, 1999. – 352с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
4. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2001. –
254с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 121 Помещение для самостоятельной работы обучающихся

	Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

«Основы профессиональной деятельности тренера» осуществляется студентами в форме посещения лекций и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы студентов. По завершению курса студенты должны сдать зачет. . Важным условием освоения теоретического материала является ведение конспектов лекций, запись базовых понятий и дефиниций (определений). Лекционный материал следует подкреплять самостоятельной проработкой соответствующих разделов учебной литературы, научных статей и монографий, приведенных в списке литературы данной программы. Консультации по предмету проводятся преподавателями во второй половине дня по расписанию в форме индивидуальных или групповых бесед.

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы.

Каждый вид самостоятельной работы вносит вклад в освоение дисциплины, расширяет и дополняет объем знаний и носит подготовительный характер к освоению практических умений и навыков. При изучении курса предполагается выполнение
следующих работ:

Самостоятельная работа студентов при изучении учебной дисциплины включает в себя:

− Подготовка к лекционным и практическим занятиям по изучаемым разделам.

− Изучение тем учебной программы, вынесенных на самостоятельное изучение.

− Поиск информации с использованием компьютерной техники, необходимой для выполнения учебных заданий и учебно-исследовательской работы.

− Составление конспектов.

− Оформление практических заданий.

− Выполнение контрольных работ;

Важными справочными источниками в самостоятельной работе студентов являются справочные и энциклопедические издания, словари, где даны объяснения терминов.

Самостоятельная работа студентов также проводится под руководством и контролем преподавателя на кафедре ТиМФВиС. Контроль качества самостоятельной работы студентов преподаватель оценивает на аудиторных занятиях путем экспрессопроса по изучаемой теме. Контрольные вопросы для самостоятельной подготовки для освоения дисциплины дают студенту возможность оперативной оценки своей подготовленности по данной теме
и определения готовности к изучению следующей темы. Контрольные вопросы направлены на то, чтобы студент смог воспроизвести фактический материал, оценивать морфологические признаки спортсменов с учетом свойства тренируемости, выявлять морфологические критерии спортивного отбора в различных видах спорта, а так же мог выделять главное, сравнивать, доказывать, конкретизировать, обобщать и систематизировать знания.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов в случае затруднений обращаться к преподавателю. Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного решения задач или не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к
преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Педагогическое мастерство и его элементы.
2. Специфика педагогической деятельности. Педагогическое мастерство: понятие, сущность.
3. Структура педагогического мастерства. Профессиональные знания, умения, способности к педагогической деятельности.
4. Профессионально значимые личные качества педагога. Компоненты педагогического мастерства.
5. Педагогическое общение. Стили общения.
6. Методы, приемы, средства общения.
7. Вербальные и невербальные средства общения.
8. Характеристика деятельности тренера.
9. Научно-методическая деятельность тренера.
10. Критерии и уровни педагогического мастерства тренера. Основы тренерского мастерства.
11. Характеристика личности тренера.
12. Личностные качества и авторитет тренера.
13. Тренерская культура. Педагогическое творчество тренера.
14. Общение как форма совместной деятельности тренера и учащихся. Правила эффективного общения тренера.
15. Педагогический такт в деятельности тренера. Педагогическая этика в деятельности тренера.
16. Развитие спортивной активности у подростков с учетом их индивидуальности.
17. Методы индивидуальной работы с юными спортсменами.
18. Особенности работы с женскими командами.
19. Трудности управления формированием личности юного спортсмена и их преодоление.
20. Этапы спортивной тренировки. Уровни мастерства тренера.
21. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.
22. «Карта личности» тренера. Стили деятельности тренера.
23. Имидж тренера. Профессиональное самосовершенствование тренера.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что является конечным результатом методической деятельности тренера?
а) победы учеников на соревнованиях
б) освоение учениками программы подготовки
в) совершенствование профессионального мастерства тренера
2. К основным компонентам тренировочного занятия относятся:
а) подготовительная, основная и заключительная части
б) разминка, основная часть, заминка
в) вводная часть, разучивание упражнений, совершенствование упражнений
3. Перспективное планирование тренировочного процесса осуществляется на период:
а) от одного месяца до полугода
б) от одного года до четырех лет
в) от одной тренировки до месяца
4. Какой вид контроля позволяет оценить переносимость физических нагрузок:
а) педагогический
б) медико-биологический
в) биохимический
5. Укажите критерий эффективности занятия:
а) степень утомления занимающихся
б) технические ошибки при выполнении упражнений
в) достижение поставленных задач занятия
6. Главной формой организации тренировочного процесса является:
а) индивидуальная тренировка
б) групповая тренировка
в) самостоятельная тренировка
7. При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать:
а) уровень физической подготовленности
б) техническую оснащенность спортивного сооружения
в) спортивные разряды занимающихся
8. Для решения воспитательных задач тренер использует:
а) методы словесного воздействия
б) методы регламентации и контроля поведения
в) игровой и соревновательный методы

9. Возрастные особенности спортсменов при планировании тренировок учитывает принцип:
а) доступности
б) систематичности
в) возрастной адекватности нагрузок
10. Принципы обучения в спорте это:
а) основные правила организации педагогического процесса
б) этапы формирования двигательного навыка
в) методы и приёмы обучения двигательным действиям
11. Документ, определяющий особенности осуществления образовательного процесса в зависимости от вида спорта:
а) программа спортивной подготовки
б) учебный план
в) расписание тренировочных занятий
12. Требование к количественному и качественному составу групп подготовки определяется:
а) Уставом спортивной школы
б) программой спортивной подготовки
в) желанием родителей
13. Минимальный возраст зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства:
а) 14 лет
б) 16 лет
в) 18 лет
14. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации устанавливаются:
а) Учредителем
б) программой спортивной подготовки
в) санитарными правилами и нормами
15. Оптимальный количественный состав тренировочной группы на этапе высшего спортивного мастерства:
а) 2-4 человека
б) 8-10 человек
в) 12-14 человек
16. Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю на тренировочном этапе:
а) 6 часов
б) 9 часов
в) 12 часов
17. Требования к квалификации тренерского состава включают:
а) уровень образования
б) стаж работы по специальности
в) все перечисленное
18. Основанием для зачисления на программу спортивной подготовки является:
а) медицинские показания
б) результаты индивидуального отбора
в) сдача контрольных нормативов
19. Перевод занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется:
а) ежегодно в начале сезона
б) по решению педсовета
в) при выполнении программных требований
20. Врачебный контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется:
а) 1 раз в месяц
б) 2 раза в год
в) не реже 4 раз в год

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: теоретические основы спортивного отбора и методики спортивной ориентации в процессе занятий. Осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий. Владеть методиками проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий. Понимание особенностей контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
Оценка " не зачтено" выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент

не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.03.02 Основы профессиональной деятельности тренера
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.04.01 Организация и проведение спортивных соревнований

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Романюк Михаил Николаевич

Рабочая программа дисциплины
Организация и проведение спортивных соревнований

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сформировать профессиональные навыки и умения, необходимые будущим специалистам по физической культуре для организации соревновательной деятельности

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование способности организовывать и проводить соревнования различного уровня по видам спорта (на основе практического моделирования профессионально-педагогической деятельности);
2. Формирование способности планировать управление системой спортивного соревнования;
3. Формирование умений и навыков судейской деятельности в различных видах спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гимнастика и методика преподавания
2	Педагогическое мастерство тренера
3	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
4	Баскетбол и методика преподавания
5	Методы исследовательской деятельности
6	Волейбол и методика преподавания
7	Футбол и методика преподавания
8	Повышение спортивного профессионального мастерства
9	Легкая атлетика и методика преподавания
10	Плавание и методика преподавания
11	Введение в профессиональную деятельность
12	Подвижные игры и методика преподавания
13	Единоборства и методика преподавания
14	Педагогика спорта
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Современные фитнесс-технологии
2	Планирование подготовки спортсмена
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

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

ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-16: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
ОПК-16.1: Знает: основы принципа работы современных информационных технологий
ОПК-16.2: Умеет: использовать современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности
ОПК-16.3: Владеет: принципами работы современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий		
1.1	1.1 Основные функции и особенности спортивных соревнований /Лек/	2	4
1.2	1.1 Прогнозирование спортивного соревнования /Пр/	2	4
1.3	1. Влияние специфики соревнований на сферу спорта в целом /Ср/	6	4
1.4	2. Регистрация установленных рекордов и высших достижений /Ср/	6	4
1.5	3. Оформление документов для присвоения спортивных званий и разрядов /Ср/	6	4
1.6	4. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований /Ср/	6	4
1.7	5. Факторы, от которых зависит объективность и точность определения результатов /Ср/	6	4
	Раздел 2. Классификация спортивных соревнований		
2.1	1.1 Технология разработки план сценария (сценарный план) массовых спортивно-зрелищных представлений /Лек/	2	4
2.2	1.1 Состав, права и обязанности судейской коллегии по видам спорта /Пр/	2	4
2.3	1. Административное руководство при подготовке нормативно-правовых актов по вопросам проведения соревнований /Ср/	6	4
2.4	2. Развитие материально-технической базы для проведения спортивно-массовых мероприятий /Ср/	8	4
2.5	3. Функции организаций районного и городского уровня при организации и проведении спортивных соревнований /Ср/	8	4
2.6	4. Документы отчетности главной судейской коллегии /Ср/	8	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник — Москва : ЮНИТИ- ДАНА, 2017
2. С. А. Луценко Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебно-методическое пособие — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2010
3. Ю. В. Смолин Организация и проведение соревнований и подвижных игр: учебно- методическое пособие — Челябинск, 2010
4. А. В. Починкин Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие — Москва : Спорт, 2017
5. Ю. В. Смолин Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учебно- методическое пособие — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2016

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

2	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал Конституцией ПМР, законами ПМР и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования; организовывать работу малых коллективов исполнителей; работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта; соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий; Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающихся дидактических основ различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик; использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков. Темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и Интернет ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических лекционных занятий.

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Создание организационного комитета по подготовке и проведению соревнований.
2. Юридическая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований. 3. Финансовая функция органов
управления по подготовке и проведению соревнований.
4. Управленческая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
5. Исполнительно-распорядительная функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
6. Определение функционального содержания деятельности административных органов различного уровня.
7. Виды прогнозирования спортивного соревнования.
8. Сценарий спортивных соревнований.
9. Методы прогнозирования спортивного соревнования.
10. Принципы перспективного планирования.
11. Директивное и целевое планирование соревнований.
12. Основные стадии планирования соревнования.
13. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов.
14. Регламентация спортивных соревнований. Правила соревнований по видам спорта (по выбору студента).
15. Положение о соревнованиях.
16. Способы проведения соревнований (круговой, отборочно-круговой, смешанный, способ прямого выбывания).
17. Личные, лично-командные, командные соревнования.
18. Уровни значимости соревнований для подготовки спортсменов.
19. Требования к организации проводящей соревнования.
20. Спортивная база проведения соревнования.
21. Участники соревнований. Прием и отправка участников.
22. Возрастная градация допуска к участию в соревнованиях.
23. Отличия спортивных достижений от спортивных результатов.
24. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов.
25. Популяционные, индивидуальные и должные критерии спортивных результатов.
26. Критерии представительности (уровня), прогрессирования, стабильности, плотности, надежности спортивных результатов.
27. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии спортивных результатов.
28. Внешние и внутренние критерии спортивных результатов.
29. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (беговые дисциплины). 30. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (прыжковые дисциплины).
31. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (метания).
32. Организация и проведение соревнований по волейболу.
33. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
34. Организация и проведение соревнований по футболу.
35. Организация и проведение соревнований по плаванию.
36. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу.
37. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
38. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
39. Первичная (специфическая) функция соревнований.
40. Специфические и неспецифические функции соревнований.
41. Отличия соревнований в массовом спорте от соревнований в олимпийском спорте.
42. Конкретно-исторический характер спортивного соревнования.
43. Культурное предназначение «спортивной» модели соревнования.
44. Отечественная физическая культура и спорт в истории мирового спортивного движения.
45. Роль этических и эстетических ценностей спортивных соревнований в олимпийском движении.
46. Особенности «жесткой» модели организации спортивных соревнований в современном мире.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание?
1) положение о соревнованиях
2) устав соревнований
3) правила соревнований
4) план соревнований
2. Кто утверждает положение о соревнованиях?
1) губернатор
2) соответствующий Орган государственного управления физической культурой и спортом

3) городская дума
4) министр спорта
3. По способу определения первенства соревнования подразделяются на.....
1) индивидуальные, групповые
2) личные, лично-командные и командные
3) профессиональные, любительские
4) личные, коллективные
4. В личных соревнованиях результаты и места засчитываются.....
1) только командам
2) одновременно отдельным участникам и команде в целом
3) каждому отдельному участнику
4) командам и коллективам
5. В лично-командных соревнованиях результаты и места засчитываются.....
1) одновременно отдельным участникам и команде в целом
2) каждому отдельному участнику
3) только командам
4) командам и коллективам
6. Кто составляет Положение о соревнованиях?
1) общественная спортивная организация
2) организация, командирующая спортсменов
3) организация, проводящая соревнования
4) министерство спорта
7. Кем разрабатывается Положение о всероссийских соревнованиях на очередной год?
1) Всероссийской федерацией вида спорта
2) международной федерацией вида спорта
3) клубом любителей данного вида спорта
4) министерством спорта
8. Чем регламентируется допуск участников соревнований?
1) приказом министерства
2) разрядными требованиями
3) уставом спортшколы
4) положением о соревнованиях
9. Могут ли спортсмены младшей возрастной группы допускаться к соревнованиям в более старшей возрастной группе?
1) могут, при соответствующей подготовленности, с разрешения врача, тренера и организации, проводящей соревнования
2) нет, не могут
3) могут, с разрешения тренера
4) могут, с разрешения врача
10. Что должен сделать участник соревнований при представлении его судьей-информатором?
1) встать, сделать шаг вперед, повернуться лицом к зрителям
2) встать, сделать шаг вперед, повернуться спиной к зрителям
3) начать разминаться
4) ничего не делать
11. Через кого имеет право обращаться к судьям участник соревнований?
1) только через представителя своей команды
2) через представителя любой команды
3) через личного тренера
4) через старшего тренера команды или самолично
12. На соревнованиях, где организован допинг-контроль, участник, получивший карточку-извещение, в течение какого времени обязан явиться в службу допинг-контроля?
1) 1 часа
2) 10 минут
3) суток
4) 3 суток
13. При установлении рекорда мира, Европы или России обязательна ли процедура допинг-контроля?
1) в обязательном порядке спортсмен должен пройти допинг-контроль, без результатов которого его рекорд не будет утвержден
2) нет, не обязательна
3) обязательна только для рекордов мира и Европы
4) обязательна только для рекордов мира
14. Могут ли участники соревнований быть судьями на тех же соревнованиях?
1) не могут
2) могут
3) могут, но в другой день соревнований

4) могут, но на разных дистанциях
15. Как отражены особенности рекламы табачных изделий и алкоголя в международных и всероссийских правилах соревнований по……..?
1) реклама табачных изделий и/или алкоголя запрещена
2) реклама табачных изделий или алкоголя может быть разрешена, если имеется спонсор соревнований из данного вида товаров
3) рекламу разрешает/запрещает главный судья соревнований
4) реклама данных товаров не запрещена
16. Кто должен присутствовать на технических совещаниях, проводимых Оргкомитетом соревнований?
1) представитель команды
2) старший тренер команды
3) все тренеры команды
4) тренеры и участники соревнований
17. К кому со всеми вопросами должен обращаться представитель команды?
1) к рефери (главному судье) или лицу, его заменяющему
2) ко всем судьям без ограничений
3) к судьям на финише
4) к директору бассейна
18. Что запрещается делать представителю команды?
1) вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнование
2) обращаться к главному судье соревнований
3) обращаться к участникам своей команды
4) обращаться к тренерам своей команды
19. Кто выполняет обязанности представителя команды на соревнованиях, если команда не имеет официального специального представителя?
1) его обязанности должен выполнять тренер или капитан команды
2) его обязанности должен выполнять спортсмен, не задействованный в день соревнований
3) его обязанности должен выполнять один из судей
4) его обязанности должен выполнять главный судья соревнований
20. Кем должны быть тщательно осмотрены место проведения и техническое оборудование перед соревнованиями?
1) главным судьей соревнований
2) главным инженером
3) главным администратором
4) директором бассейна
21. Кому разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?
1) только аккредитованным журналистам, операторам, фотографам
2) центральным каналам и издательствам
3) профессиональным журналистам, фотографам и операторам
4) всем желающим
22. Где разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?
1) только в строго отведённых для этой цели местах
2) на бортике бассейна
3) в раздевалке
4) на трибуне
23. В каком виде подается протест рефери (главному судье)?
1) в письменном виде
2) в устном виде
3) в электронном виде
4) в любой форме
24. Кем подается протест на соревнованиях?
1) официальным представителем команды
2) тренером
3) старшим тренером
4) секретарем
25. В какой срок предоставляется отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?
1) 1 день
2) 3 дня
3) неделя
4) месяц
26. Кто предоставляет отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?
1) главный судья
2) рефери

3) главный тренер
4) директор бассейна/стадиона/комплекса
27. Куда должен предоставить отчет о проведенных соревнованиях главный судья?
1) в оргкомитет проведения соревнований
2) в администрацию города
3) в министерство спорта
4) в федерацию по виду спорта
28. Кто распределяет судей по отдельным участкам работы и контролирует выполнение ими своих обязанностей?
1) главный судья
2) рефери
3) главный тренер
4) директор бассейна/стадиона/комплекса
29. Кто должен организовать и контролировать взаимодействие бригад (участков) судейской коллегии и технических служб?
1) судья-координатор
2) главный судья
3) рефери
4) секретарь
30. Какая основная задача работы судьи-координатора?
1) обеспечение соблюдения регламента (расчетного графика) проведения соревнований
2) своевременная подача заявок командами
3) ведение протокола соревнований
4) фиксация результатов
31. Кто по указанию главного судьи, должен проводить жеребьевку участников на соревнованиях, в которых не подготовлен стартовый протокол?
1) судьи при участниках
2) секретари
3) судьи на старте
4) рефери
32. Кто должен сообщать рефери о любых нарушениях в отношении рекламы, а также об отсутствии спортсмена перед выходом на старт?
1) судья при участниках
2) секретари
3) судьи на старте
4) рефери
33. Кто должен контролировать соблюдение утвержденного регламента соревнований в случае отсутствия на соревнованиях судьи-координатора?
1) судья-информатор
2) рефери
3) секретарь
4) главный судья
34. На каких правах врач соревнований входит в состав судейской коллегии?
1) на правах заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению
2) на правах врача
3) на правах судьи по медицинскому обеспечению
4) на правах врача и независимого наблюдателя
35. Кто принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований от официальных представителей команд?
1) главный секретарь
2) рефери
3) информатор
4) главный судья
36. От кого главный секретарь принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований?
1) от любого участника
2) только от старшего тренера
3) от главного тренера
4) только от официальных представителей команд

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: теоретические основы спортивного отбора и методики спортивной ориентации в процессе занятий. Осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Владеть методиками проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий. Понимание особенностей контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
Оценка " не зачтено" выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.04.01 Организация и проведение спортивных соревнований
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.04.02 Технология управления соревновательной деятельностью

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Романюк Михаил Николаевич

Рабочая программа дисциплины
Технология управления соревновательной деятельностью

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сформировать профессиональные навыки и умения, необходимые будущим специалистам по физической культуре для организации соревновательной деятельности

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование способности организовывать и проводить соревнования различного уровня по видам спорта (на основе практического моделирования профессионально-педагогической деятельности);
2. Формирование способности планировать управление системой спортивного соревнования;
3. Формирование умений и навыков судейской деятельности в различных видах спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гимнастика и методика преподавания
2	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Волейбол и методика преподавания
5	Футбол и методика преподавания
6	Повышение спортивного профессионального мастерства
7	Легкая атлетика и методика преподавания
8	Плавание и методика преподавания
9	Подвижные игры и методика преподавания
10	Единоборства и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Современные фитнесс-технологии
2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Теоретические основы управления соревновательной деятельностью		
1.1	1.1 Основные функции и особенности спортивных соревнований /Лек/	2	4
1.2	1.1 Прогнозирование спортивного соревнования /Пр/	2	4
1.3	1. Влияние специфики соревнований на сферу спорта в целом /Ср/	6	4
1.4	2. Регистрация установленных рекордов и высших достижений /Ср/	6	4
1.5	3. Оформление документов для присвоения спортивных званий и разрядов /Ср/	6	4
1.6	4. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований /Ср/	6	4
1.7	5. Факторы, от которых зависит объективность и точность определения результатов /Ср/	6	4
	Раздел 2. Определение и оценка технико-тактических действий спортсменов.		
2.1	1.1 Технология разработки план сценария (сценарный план) массовых спортивно-зрелищных представлений /Лек/	2	4
2.2	1.1 Состав, права и обязанности судейской коллегии по видам спорта /Пр/	2	4
2.3	1. Административное руководство при подготовке нормативно-правовых актов по вопросам проведения соревнований /Ср/	6	4
2.4	2. Развитие материально-технической базы для проведения спортивно-массовых мероприятий /Ср/	8	4

	Раздел 3. Особенности управления технико-тактической подготовленностью		
3.1	Функции организаций районного и городского уровня при организации и проведении спортивных соревнований /Ср/	6	4
3.2	Документы отчетности главной судейской коллегии /Ср/	10	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник — Москва : ЮНИТИ- ДАНА, 2017
2. С. А. Луценко Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебно-методическое пособие — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2010
3. Ю. В. Смолин Организация и проведение соревнований и подвижных игр: учебно- методическое пособие — Челябинск, 2010
4. А. В. Починкин Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие — Москва : Спорт, 2017
5. Ю. В. Смолин Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учебно- методическое пособие — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2016

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал Конституцией ПМР, законами ПМР и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования; организовывать работу малых коллективов исполнителей; работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта; соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий; Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение обучающихся дидактических основ различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик; использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков. Темы, вынесенные на самостоятельное изучение, обучающийся должен изучить, используя несколько литературных источников и Интернет ресурсы. Изученный самостоятельно материал должен дополнять знания, полученные в ходе практических лекционных занятий.

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Создание организационного комитета по подготовке и проведению соревнований.
2. Юридическая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований. 3. Финансовая функция органов
управления по подготовке и проведению соревнований.
4. Управленческая функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
5. Исполнительно-распорядительная функция органов управления по подготовке и проведению соревнований.
6. Определение функционального содержания деятельности административных органов различного уровня.
7. Виды прогнозирования спортивного соревнования.
8. Сценарий спортивных соревнований.
9. Методы прогнозирования спортивного соревнования.
10. Принципы перспективного планирования.
11. Директивное и целевое планирование соревнований.
12. Основные стадии планирования соревнования.
13. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов.
14. Регламентация спортивных соревнований. Правила соревнований по видам спорта (по выбору студента).
15. Положение о соревнованиях.
16. Способы проведения соревнований (круговой, отборочно-круговой, смешанный, способ прямого выбывания).
17. Личные, лично-командные, командные соревнования.
18. Уровни значимости соревнований для подготовки спортсменов.
19. Требования к организации проводящей соревнования.
20. Спортивная база проведения соревнования.
21. Участники соревнований. Прием и отправка участников.
22. Возрастная градация допуска к участию в соревнованиях.
23. Отличия спортивных достижений от спортивных результатов.
24. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов.
25. Популяционные, индивидуальные и должные критерии спортивных результатов.
26. Критерии представительности (уровня), прогрессирования, стабильности, плотности, надежности спортивных результатов.
27. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии спортивных результатов.
28. Внешние и внутренние критерии спортивных результатов.
29. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (беговые дисциплины). 30. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (прыжковые дисциплины).
31. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (метания).
32. Организация и проведение соревнований по волейболу.
33. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
34. Организация и проведение соревнований по футболу.
35. Организация и проведение соревнований по плаванию.
36. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу.
37. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
38. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
39. Первичная (специфическая) функция соревнований.
40. Специфические и неспецифические функции соревнований.
41. Отличия соревнований в массовом спорте от соревнований в олимпийском спорте.
42. Конкретно-исторический характер спортивного соревнования.
43. Культурное предназначение «спортивной» модели соревнования.
44. Отечественная физическая культура и спорт в истории мирового спортивного движения.
45. Роль этических и эстетических ценностей спортивных соревнований в олимпийском движении.
46. Особенности «жесткой» модели организации спортивных соревнований в современном мире.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание?
1) положение о соревнованиях
2) устав соревнований
3) правила соревнований
4) план соревнований
2. Кто утверждает положение о соревнованиях?
1) губернатор
2) соответствующий Орган государственного управления физической культурой и спортом

3) городская дума
4) министр спорта
3. По способу определения первенства соревнования подразделяются на.....
1) индивидуальные, групповые
2) личные, лично-командные и командные
3) профессиональные, любительские
4) личные, коллективные
4. В личных соревнованиях результаты и места засчитываются.....
1) только командам
2) одновременно отдельным участникам и команде в целом
3) каждому отдельному участнику
4) командам и коллективам
5. В лично-командных соревнованиях результаты и места засчитываются.....
1) одновременно отдельным участникам и команде в целом
2) каждому отдельному участнику
3) только командам
4) командам и коллективам
6. Кто составляет Положение о соревнованиях?
1) общественная спортивная организация
2) организация, командирующая спортсменов
3) организация, проводящая соревнования
4) министерство спорта
7. Кем разрабатывается Положение о всероссийских соревнованиях на очередной год?
1) Всероссийской федерацией вида спорта
2) международной федерацией вида спорта
3) клубом любителей данного вида спорта
4) министерством спорта
8. Чем регламентируется допуск участников соревнований?
1) приказом министерства
2) разрядными требованиями
3) уставом спортшколы
4) положением о соревнованиях
9. Могут ли спортсмены младшей возрастной группы допускаться к соревнованиям в более старшей возрастной группе?
1) могут, при соответствующей подготовленности, с разрешения врача, тренера и организации, проводящей соревнования
2) нет, не могут
3) могут, с разрешения тренера
4) могут, с разрешения врача
10. Что должен сделать участник соревнований при представлении его судьей-информатором?
1) встать, сделать шаг вперед, повернуться лицом к зрителям
2) встать, сделать шаг вперед, повернуться спиной к зрителям
3) начать разминаться
4) ничего не делать
11. Через кого имеет право обращаться к судьям участник соревнований?
1) только через представителя своей команды
2) через представителя любой команды
3) через личного тренера
4) через старшего тренера команды или самолично
12. На соревнованиях, где организован допинг-контроль, участник, получивший карточку-извещение, в течение какого времени обязан явиться в службу допинг-контроля?
1) 1 часа
2) 10 минут
3) суток
4) 3 суток
13. При установлении рекорда мира, Европы или России обязательна ли процедура допинг-контроля?
1) в обязательном порядке спортсмен должен пройти допинг-контроль, без результатов которого его рекорд не будет утвержден
2) нет, не обязательна
3) обязательна только для рекордов мира и Европы
4) обязательна только для рекордов мира
14. Могут ли участники соревнований быть судьями на тех же соревнованиях?
1) не могут
2) могут
3) могут, но в другой день соревнований

4) могут, но на разных дистанциях
15. Как отражены особенности рекламы табачных изделий и алкоголя в международных и всероссийских правилах соревнований по……..?
1) реклама табачных изделий и/или алкоголя запрещена
2) реклама табачных изделий или алкоголя может быть разрешена, если имеется спонсор соревнований из данного вида товаров
3) рекламу разрешает/запрещает главный судья соревнований
4) реклама данных товаров не запрещена
16. Кто должен присутствовать на технических совещаниях, проводимых Оргкомитетом соревнований?
1) представитель команды
2) старший тренер команды
3) все тренеры команды
4) тренеры и участники соревнований
17. К кому со всеми вопросами должен обращаться представитель команды?
1) к рефери (главному судье) или лицу, его заменяющему
2) ко всем судьям без ограничений
3) к судьям на финише
4) к директору бассейна
18. Что запрещается делать представителю команды?
1) вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнование
2) обращаться к главному судье соревнований
3) обращаться к участникам своей команды
4) обращаться к тренерам своей команды
19. Кто выполняет обязанности представителя команды на соревнованиях, если команда не имеет официального специального представителя?
1) его обязанности должен выполнять тренер или капитан команды
2) его обязанности должен выполнять спортсмен, не задействованный в день соревнований
3) его обязанности должен выполнять один из судей
4) его обязанности должен выполнять главный судья соревнований
20. Кем должны быть тщательно осмотрены место проведения и техническое оборудование перед соревнованиями?
1) главным судьей соревнований
2) главным инженером
3) главным администратором
4) директором бассейна
21. Кому разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?
1) только аккредитованным журналистам, операторам, фотографам
2) центральным каналам и издательствам
3) профессиональным журналистам, фотографам и операторам
4) всем желающим
22. Где разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?
1) только в строго отведённых для этой цели местах
2) на бортике бассейна
3) в раздевалке
4) на трибуне
23. В каком виде подается протест рефери (главному судье)?
1) в письменном виде
2) в устном виде
3) в электронном виде
4) в любой форме
24. Кем подается протест на соревнованиях?
1) официальным представителем команды
2) тренером
3) старшим тренером
4) секретарем
25. В какой срок предоставляется отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?
1) 1 день
2) 3 дня
3) неделя
4) месяц
26. Кто предоставляет отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?
1) главный судья
2) рефери

3) главный тренер
4) директор бассейна/стадиона/комплекса
27. Куда должен предоставить отчет о проведенных соревнованиях главный судья?
1) в оргкомитет проведения соревнований
2) в администрацию города
3) в министерство спорта
4) в федерацию по виду спорта
28. Кто распределяет судей по отдельным участкам работы и контролирует выполнение ими своих обязанностей?
1) главный судья
2) рефери
3) главный тренер
4) директор бассейна/стадиона/комплекса
29. Кто должен организовать и контролировать взаимодействие бригад (участков) судейской коллегии и технических служб?
1) судья-координатор
2) главный судья
3) рефери
4) секретарь
30. Какая основная задача работы судьи-координатора?
1) обеспечение соблюдения регламента (расчетного графика) проведения соревнований
2) своевременная подача заявок командами
3) ведение протокола соревнований
4) фиксация результатов
31. Кто по указанию главного судьи, должен проводить жеребьевку участников на соревнованиях, в которых не подготовлен стартовый протокол?
1) судьи при участниках
2) секретари
3) судьи на старте
4) рефери
32. Кто должен сообщать рефери о любых нарушениях в отношении рекламы, а также об отсутствии спортсмена перед выходом на старт?
1) судья при участниках
2) секретари
3) судьи на старте
4) рефери
33. Кто должен контролировать соблюдение утвержденного регламента соревнований в случае отсутствия на соревнованиях судьи-координатора?
1) судья-информатор
2) рефери
3) секретарь
4) главный судья
34. На каких правах врач соревнований входит в состав судейской коллегии?
1) на правах заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению
2) на правах врача
3) на правах судьи по медицинскому обеспечению
4) на правах врача и независимого наблюдателя
35. Кто принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований от официальных представителей команд?
1) главный секретарь
2) рефери
3) информатор
4) главный судья
36. От кого главный секретарь принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований?
1) от любого участника
2) только от старшего тренера
3) от главного тренера
4) только от официальных представителей команд

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: теоретические основы спортивного отбора и методики спортивной ориентации в процессе занятий. Осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Владеть методиками проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий. Понимание особенностей контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
Оценка " не зачтено" выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.04.02 Технология управления соревновательной деятельностью
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.05.01 Мониторинг физического состояния человека

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, преподаватель Караман Владислав Андреевич

Рабочая программа дисциплины
Мониторинг физического состояния человека

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» является формирование знаний для дальнейшего получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачами освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» являются:

- Формирование у студентов специальных знаний по вопросам изучения физического состояния человека;
- Развитие качеств и способностей, необходимых для успешного овладения совокупностью методов исследования антропометрических и физиометрических показателей человека;
- Формирование профессионально прикладных умений и навыков по изучению особенностей физического состояния человека с целью применения их для успешной тренерской деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Философия
2	Введение в профессиональную деятельность
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Спортивный отбор
2	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
3	Психология спорта
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-1.1: Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.

УК-1.2: Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.

УК-1.3: Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.

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

ОПК-9.1: Знает: особенности контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.2: Умеет: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.3: Владеет: способами контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ПК-5: Способен координировать соревновательной деятельности занимающихся

ПК-5.1: Знает: - всемирный антидопинговый кодекс; - противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; - состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта

ПК-5.2: Умеет: - определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся; - вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; - вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся

ПК-5.3: Владеет: - навыками проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду спорта и действий занимающихся; - навыками выбора тактического варианта выступления занимающихся в соревновании; - навыками разбора с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр

	Раздел 1. Научно-теоретические аспекты физиологического и медико-биологического мониторинга.		
1.1	Научно-теоретические аспекты мониторинга в физическом воспитании. /Лек/	2	3
1.2	Стратегия и тактика осуществления разных видов врачебно-педагогического контроля в практике занятий физической культурой и спортом. Особенности осуществления контроля в разных возрастных группах. /Пр/	2	3
1.3	Функциональное состояние кардио-респираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	2	3
1.4	Функциональные характеристики и особенности мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	2	3
	Раздел 2. Физическое развитие: методы оценки уровня физического развития и их значение.		
2.1	Понятие физического развития. /Лек/	2	3
2.2	Оценка уровня физического здоровья. Качественная и количественная оценка индивидуального здоровья. Оценка образа жизни. /Пр/	2	3
2.3	Физическая культура и активный двигательный режим как основа физического здоровья. /Ср/	2	3
2.4	Методы оценки показателей физического развития. /Ср/	2	3
2.5	Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко. Оценка состояния здоровья по А.Г. Щедриной. Оценка соматического здоровья. /Ср/	2	3
2.6	Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей. Экспресс-оценка уровня физического развития. Оценка гармоничности физического развития. /Ср/	2	3
2.7	Определение типа соматической конституции по Бунаку. Оценка компонентов массы тела: мышечного, жирового, костного. Определение типа соматической конституции по Чернорuцкому. /Ср/	2	3
2.8	Методика подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследования, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратурный комплекс и т.д.). /Ср/	2	3
2.9	Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	2	3
2.10	Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности головного мозга (цели, задачи, виды, аппаратурное обеспечение). /Ср/	2	3
	Раздел 3. Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом		
3.1	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	2	3
3.2	Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. /Ср/	2	3
3.3	Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардио-респираторной системы у детей и подростков в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	2	3
3.4	Характер межполушарного взаимодействия и асимметрии головного мозга. Методы оценки биоэлектрической активности головного мозга и их использование в спортивной практике. Психофизиологические методы диагностики, применяемые в спорте. /Ср/	2	3
3.5	Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	2	3
3.6	Построение модели проведения комплексного мониторинга. /Ср/	2	3
3.7	Оценка индивидуально- типологических особенностей. /Ср/	2	3
3.8	Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния кардио-респираторной системы в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	2	3
3.9	Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. /Ср/	2	3
3.10	Методы оценки физического развития. Основные теоретические положения. Соматоскопия. Соматометрия. Физиометрия. Степень гармоничности и уровня физического развития /Ср/	2	3

3.11	Исследование вестибулярного анализатора. Варианты пробы Ромберга, пробы Озерецкого, Яруцкого. /Ср/	2	3
3.12	Оценка стопы. Методика осмотра стопы (плантография по И.М.Чижину, по В.А.Яралову-Яраленду; кодометрия). Определение наличия плоскостопия. /Ср/	2	3
3.13	Функциональная асимметрия. Проблема функциональной асимметрии. Общие положения теории функциональной асимметрии. Методы оценки функциональной асимметрии (конституциональные, статические, динамические). Двигательная асимметрия (рук, ног). Сенсорная асимметрия (зрения, слуха, тактильная). Критерии оценки ФА. /Ср/	2	3
3.14	Функциональная асимметрия. Проблема функциональной асимметрии. Общие положения теории функциональной асимметрии. Методы оценки функциональной асимметрии (конституциональные, статические, динамические). Двигательная асимметрия (рук, ног). Сенсорная асимметрия (зрения, слуха, тактильная). Критерии оценки ФА. /Ср/	2	3
3.15	Исследование сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. Функциональные пробы. /Ср/	2	3
3.16	Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях). /Ср/	2	3
3.17	Особенности уровня развития показателей кардиореспираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности. /Ср/	2	3
3.18	Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. /Ср/	2	3
3.19	Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом /Ср/	2	3
3.20	Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации. /Ср/	2	3
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов : учебно-методическое пособие / составители И. Ю. Горская [и др.]. — Омск : СибГУФК, 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-91930-180-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/241985 (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мониторинг физического состояния человека : учебное пособие для вузов / С. В. Михайлова, Е. А. Калюжный, Е. А. Болтачева [и др.]. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 216 с. — ISBN 978-5-507-47759-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/415070 (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Манжелей, И. В. Мониторинг качества физического воспитания студентов : учебное пособие для СПО / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-48572-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/385886 (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Мониторинг физического состояния обучающихся : учебное пособие / составители Л. Н. Макарова, Н. И. Ромашевская; Л. В. Стройкина. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2019. — 123 с. — ISBN 978-5-8353-1455-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/169620 (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Основы врачебного контроля: мониторинг физического состояния человека / С. В. Михайлова, Е. А. Калюжный, Е. А. Болтачева [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 216 с. — ISBN 978-5-507-45986-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/327320 (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 317 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля

	Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 317 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.2 - 317 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Определение мониторинга, понятия, связанные с мониторингом, цель и за-дачи мониторинга.
2. Принципы мониторинга.
3. Физическое развитие: определение, методы оценки физического развития.
4. Понятие гармоничного и дисгармоничного физического развития, методы оценки, примеры.
5. Соматометрические методы оценки физического развития.
6. Соматоскопия: определение, примеры.
7. Физиометрия как метод оценки физического развития.
8. Методы оценки функционального состояния организма, примеры.
9. Функциональное состояние кардиореспираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культу-рой и спортом.
10. Функциональные характеристики и особенности мониторинга харак-теристик кардиореспираторной системы у девушек и женщин в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у детей и подростков в процессе занятий физической куль-турой и спортом.
12. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у лиц зрелого и пожилого возраста в процессе занятий фи-зической культурой и спортом.
13. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального со-стояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности го-ловного мозга (цели, задачи, виды, аппаратурное обеспечение).
15. Исследование сердечнососудистой системы при занятиях физической куль-турой и спортом в различных возрастных группах.
16. Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физи-ческой культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях).
17. Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособно-сти при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
18. Особенности уровня развития показателей кардиореспираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности.
19. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в про-цессе занятий физической культурой и спортом.
20. Методика подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследо-вания, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратурный комплекс и т.д.).
21. Технология организации и проведения мониторинга в физическом воспита-нии.
22. Стратегия и тактика осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в практике занятий физической культурой и спортом.
23. Построение модели проведения комплексного мониторинга.
24. Особенности осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в разных возрастных группах
25. Показатели уровня физического развития.
26. Качественная и количественная оценка индивидуального здороздоровь
27. Осанка, виды осанки. Основные причины возникновения сколиоза.
28. Методы определения нарушений свода стопы, осанки, позвоночника.
29. Методы определения степени развития мышц плеча, кисти, разгибателей по-звоночника.
30. Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей
31. Психофизиологическиее методы диагностики, применяемые в спорте.
32. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.
33. Адаптационный потенциал организма и методы его оценки.
34. Определение уровней физического состояния и здоровья учащихся в процес-се занятий спортом.
35. Индивидуальная оценка физического развития спортсменов.
36. Комплексная оценка состояния здоровья учащихся с использованием различ-ных подходов (методика САН, метод цветописи, теппинг-тест, др.).
37. Аппаратные и компьютерные методики оценки функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
38. Определение физического здоровья. Физическое развитие как один из крите-риев оценки здоровья.
39. Особенности осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в разных возрастных группах

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Мониторинг — это:

A) Разовое медицинское обследование
B) Систематическое наблюдение и оценка состояния объекта во времени
C) Контроль только физической подготовленности

2. Главный принцип мониторинга:

A) Систематичность
B) Эпизодичность
C) Случайность

3. Физическое развитие — это:

A) Уровень спортивных достижений
B) Процесс формирования двигательных навыков
C) Совокупность морфологических и функциональных показателей организма

4. Гармоничное физическое развитие характеризуется:

A) Соответствием массы тела росту и возрасту
B) Высокими спортивными результатами
C) Низким уровнем жировой массы

5. К соматометрическим методам относится:

A) Электроэнцефалография
B) Измерение роста и массы тела
C) Тест Руфье

6. Соматоскопия — это:

A) Оценка внешних признаков телосложения
B) Измерение жизненной ёмкости лёгких
C) Определение частоты сердечных сокращений

7. Физиометрия включает:

A) Визуальную оценку осанки
B) Определение силы кисти динамометром
C) Определение индекса массы тела

8. Метод оценки функционального состояния:

A) Анкетирование
B) Измерение цвета глаз
C) Проба Руфье

9. Показатель кардиореспираторной системы:

A) Частота сердечных сокращений
B) Длина стопы
C) Окружность головы

10. Особенность мониторинга у женщин:

A) Учет фаз овариально-менструального цикла
B) Обязательное увеличение нагрузки
C) Исключение функциональных проб

11. У детей при мониторинге важно учитывать:

A) Спортивную специализацию
B) Возрастные особенности роста
C) Цвет волос

12. У лиц пожилого возраста основное внимание уделяется:

A) Максимальной силе
B) Профилактике перегрузок
C) Увеличению соревновательной нагрузки

13. Самоконтроль включает:

A) Измерение пульса до и после нагрузки
B) Проведение МРТ
C) Лабораторный анализ крови

14. Метод регистрации биоэлектрической активности мозга:

A) Спирометрия
B) Электроэнцефалография
C) Динамометрия

15. Исследование сердечно-сосудистой системы включает:

A) Измерение артериального давления
B) Определение роста
C) Подсчет шагов

16. Лабораторный метод оценки работоспособности:

A) PWC170
B) Осмотр осанки
C) Определение длины руки

17. Метод исследования дыхательной системы:

A) Спирометрия
B) Пальпация
C) Анкетирование

18. У циклических видов спорта (например, бег) особенно развиты:

A) Показатели выносливости
B) Гибкость
C) Максимальная сила кисти

19. Метод оценки нервной системы:

A) Теппинг-тест
B) Измерение массы тела
C) Окружность грудной клетки

20. При подборе программы мониторинга учитывают:

A) Только возраст
B) Цель, пол, возраст и уровень подготовленности
C) Только спортивный разряд

21. Организация мониторинга предполагает:

A) Планирование и этапность
B) Случайный выбор тестов

C) Однократное измерение

22. Стратегия мониторинга — это:

A) Краткосрочное тестирование
B) Долгосрочное планирование контроля
C) Случайный контроль

23. Комплексный мониторинг включает:

A) Только антропометрию
B) Только психологическое тестирование
C) Морфологические и функциональные показатели

24. В разных возрастных группах мониторинг:

A) Проводится одинаково
B) Не требуется
C) Учитывает возрастные особенности

25. Показатель физического развития:

A) Рост
B) Уровень мотивации
C) Спортивное звание

26. Количественная оценка здоровья включает:

A) Индекс массы тела
B) Описание самочувствия словами
C) Характер человека

27. Основная причина сколиоза:

A) Нарушение осанки и мышечный дисбаланс
B) Цвет глаз
C) Высокий рост

28. Метод определения плоскостопия:

A) Плантография
B) Динамометрия
C) Спирометрия

29. Развитие мышц кисти оценивают:

A) Тонометром
B) Кистевым динамометром
C) Ростомером

30. Конституциональные особенности определяются:

A) Типом телосложения
B) Частотой дыхания
C) Уровнем тревожности

31. Психофизиологический метод в спорте:

A) Теппинг-тест
B) Измерение длины ноги
C) Определение веса

32. Предстартовое состояние оценивают для:

A) Определения роста
B) Оптимизации готовности к соревнованиям
C) Увеличения массы тела

33. Адаптационный потенциал отражает:

A) Способность организма приспосабливаться к нагрузкам
B) Цвет кожи
C) Размер обуви

34. Уровень физического состояния учащихся определяют:

A) Комплексом тестов
B) Только визуально
C) По желанию ученика

35. Индивидуальная оценка спортсмена требует:

A) Учет только роста
B) Сравнения с индивидуальными нормами
C) Оценки только тренером

36. Методика САН оценивает:

A) Самочувствие, активность, настроение
B) Рост и вес
C) Артериальное давление

37. Аппаратная методика:

A) Электрокардиография
B) Визуальный осмотр
C) Анкетирование

38. Физическое здоровье — это:

A) Отсутствие спортивных достижений
B) Состояние организма, обеспечивающее нормальное функционирование
C) Только отсутствие заболеваний

39. Мониторинг физической подготовленности предполагает:

A) Регулярную оценку двигательных качеств
B) Однократное измерение пульса
C) Только медицинский осмотр

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценивания знаний а зачете:
«Зачтено» – студент, который: - прочно усвоил предусмотренный программный ма-териал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопо-ставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов - без ошибок выполнил практическое задание. Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы, активная работа на семинар-ских занятиях.
«Не зачтено» – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложе-ния учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных опре-делений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и до-полнительный вопросы.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.05.01 Мониторинг физического состояния человека
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры _____ (личная подпись) Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.05.02 Возрастная и спортивная морфология

Закреплена за кафедрой **Адаптивной физической культуры**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины
Возрастная и спортивная морфология

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся современных сведений о возрастных особенностях строения организма спортсменов и о влиянии на них наследственности и факторов окружающей среды; дополнить полученные по анатомии человека знания, чтобы будущие специалисты на научной основе могли организовать процесс физического воспитания людей разных возрастных групп.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

знакомство студентов с морфологическими характеристиками организма в различные периоды онтогенеза.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Спортивный отбор
2	Психология спорта
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-9.1: Знает: особенности контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.2: Умеет: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.3: Владеет: способами контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общая морфология		
1.1	Факторы и основные закономерности роста и развития /Лек/	2	3
1.2	Определение обезжиренной массы тела /Пр/	2	3
1.3	История возникновения морфологии. /Ср/	6	3
1.4	Биологический возраст и его критерии /Ср/	10	3
1.5	Классификация народов мира. Морфологическая характеристика рас. /Ср/	10	3
1.6	Морфологические особенности человека под влиянием высоких и низких температур, коротковолнового излучения /Ср/	10	3
	Раздел 2. Частная морфология		
2.1	Возрастные изменения ОДА. /Лек/	2	3
2.2	Выявление нарушений осанки /Пр/	2	3
2.3	Общая характеристика дошкольного возраста /Ср/	4	3
2.4	Общая характеристика младшего школьного возраста /Ср/	4	3
2.5	Акселерация /Ср/	4	3
2.6	Развитие двигательной функции в онтогенезе /Ср/	2	3
2.7	Возрастные преобразования и развитие выделительной системы /Ср/	10	3
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Ткачук, М. Г. Спортивная морфология / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-45830-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/319373 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.Федоров, В. П. Спортивная морфология : учебно-методическое пособие / В. П. Федоров, И. Е. Попова, Н. Н. Попова.

— Воронеж : ВГАС, 2018. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140387 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Спортивная морфология : учебное пособие / составители М. А. Попова [и др.]. — Сургут : СурГПУ, 2016. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151932 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Рудаскова, Е. С. Спортивная морфология: Рабочая тетрадь : учебно-методическое пособие / Е. С. Рудаскова, Е. В. Зубарева. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 91 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158184 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Адельшина, Г. А. Спортивная морфология: лекционный курс / Г. А. Адельшина, Е. В. Зубарева. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 77 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158045 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения: лабораторных работ, самостоятельных работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 204 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 203 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

1. Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нѐм. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).
Закрепление материала практических занятий
1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Во время практического занятия обучающиеся знакомятся с темой и учебными элементами занятия. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по морфологии. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем обучающимся; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре);
3. Необходимо составление практической работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы обучающийся кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки обучающихся является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Возрастная морфология как наука.
2. Значение возрастной морфологии в теории и практике физической культуры и спорта.
3. Методы возрастной морфологии.
4. Понятие «рост», «развитие» организма.
5. Факторы роста и развития.
6. Основные закономерности роста и развития.
7. Акселерация и ретардация развития.
8. Конституция человека.
9. Понятие о биологическом, паспортном возрастах.
10. Характеристика онтогенеза.
11. Схема периодизации онтогенеза В.В. Бунака.
12. Краткая характеристика периодов онтогенеза.
13. Роль эндогенных и экзогенных факторов в онтогенезе человека.
14. Возрастные изменения скелета.
15. Возрастные особенности костей туловища.
16. Возрастные особенности костей черепа.
17. Возрастные изменения длины и пропорции тела.
18. Влияние физических упражнений на развитие костной системы.
19. Возрастные особенности строения мышц.
20. Влияние физических упражнений на развитие мышечной системы.
21. Особенности сердечно – сосудистой системы в период внутриутробного развития.
22. Возрастные изменения сердечно – сосудистой системы в постнатальном периоде.
23. Возрастные особенности регуляции кровообращения.
24. Возрастные изменения крови: морфологические и функциональные изменения. Влияние физических упражнений на систему крови и ее физиометрические показатели.
25. Краткая характеристика возрастных изменений нервной системы.
26. Основные этапы развития высшей нервной деятельности.
27. возрастные изменения органов дыхательной системы.
28. Возрастные изменения эндокринной системы. Влияние физических упражнений на железы внутренней секреции.
29. Общая характеристика процесса адаптации.
30. Структурные изменения в ходе адаптации.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Возрастная морфология — это наука, изучающая:
А) особенности строения организма человека в разные возрастные периоды
Б) только анатомию взрослого человека
В) патологические изменения органов
Г) наследственные заболевания

2. Значение возрастной морфологии для физической культуры и спорта заключается в:
А) разработке медицинских препаратов
Б) рациональном построении тренировочного процесса с учетом возраста
В) изучении биохимии мышц
Г) диагностике инфекционных болезней

3. К основным методам возрастной морфологии относится:
А) экспериментальный метод
Б) антропометрия
В) клиническая фармакология
Г) социологический опрос

4. Рост организма — это:
А) функциональное совершенствование органов
Б) увеличение массы и размеров тела
В) формирование психики
Г) адаптация к условиям среды

5. К экзогенным факторам роста и развития относится:
А) наследственность
Б) гормональная регуляция
В) питание
Г) тип нервной системы

6. Основной закономерностью роста и развития является:
А) равномерность во все возрастные периоды
Б) гетерохронность
В) обратимость изменений
Г) отсутствие индивидуальных различий

7. Акселерация — это:
А) замедление темпов развития
Б) преждевременное старение
В) ускорение роста и развития
Г) патологическое развитие

8. Конституция человека — это:
А) уровень физической подготовленности
Б) совокупность морфологических и функциональных особенностей организма
В) тип темперамента
Г) уровень обмена веществ

9. Биологический возраст отражает:
А) количество прожитых лет
Б) степень морфофункциональной зрелости организма
В) дату рождения
Г) социальный статус

10. Онтогенез — это:
А) развитие вида
Б) индивидуальное развитие организма от зачатия до смерти
В) процесс старения
Г) внутриутробное развитие

11. Схема периодизации онтогенеза В.В. Бунака основана на:
А) календарном возрасте
Б) уровне физической активности
В) морфофункциональных признаках
Г) социальных факторах

12. Подростковый период характеризуется:
А) стабильностью функций
Б) интенсивным ростом и гормональной перестройкой
В) замедлением развития
Г) отсутствием половых различий

13. К эндогенным факторам онтогенеза относится:
А) климат
Б) физическая нагрузка
В) наследственность
Г) питание

14. Возрастные изменения скелета проявляются в:
А) уменьшении количества костей
Б) изменении процессов окостенения
В) исчезновении костной ткани
Г) полной стабильности структуры

15. Влияние физических упражнений на костную систему заключается в:
А) замедлении роста костей
Б) снижении прочности костей
В) стимуляции роста и минерализации костной ткани

Г) отсутствии какого-либо влияния

16. Возрастные особенности костей туловища заключаются в:
А) раннем завершении окостенения
Б) постепенном формировании изгибов позвоночника
В) отсутствии хрящевой ткани
Г) неизменности формы позвонков

17. Возрастные особенности костей черепа характеризуются:
А) отсутствием родничков
Б) подвижностью костей в зрелом возрасте
В) наличием родничков у новорождённых
Г) ранним сращением всех швов

18. Изменение длины и пропорций тела в онтогенезе связано с:
А) равномерным ростом всех частей тела
Б) преимущественным ростом туловища
В) гетерохронным ростом отдельных сегментов
Г) отсутствием возрастных различий

19. Физические упражнения в детском возрасте способствуют:
А) замедлению роста костей
Б) нарушению осанки
В) правильному формированию костной системы
Г) преждевременному закрытию зон роста

20. Возрастные особенности строения мышц проявляются в:
А) постоянстве мышечной массы
Б) увеличении количества мышечных волокон
В) изменении толщины и функциональных свойств мышц
Г) отсутствии возрастных различий

21. Влияние физических упражнений на мышечную систему выражается в:
А) снижении силы мышц
Б) атрофии мышечных волокон
В) развитии силы, выносливости и тонуса
Г) замедлении роста мышц

22. Сердечно-сосудистая система в период внутриутробного развития характеризуется:
А) малым кругом кровообращения
Б) наличием фетальных сообщений
В) высоким артериальным давлением
Г) полной функциональной зрелостью

23. В постнатальном периоде возрастные изменения сердечно-сосудистой системы проявляются:
А) уменьшением размеров сердца
Б) увеличением частоты сердечных сокращений с возрастом
В) ростом массы и объема сердца
Г) снижением функциональных возможностей

24. Возрастные особенности регуляции кровообращения заключаются в:
А) полной зрелости регуляции у новорождённых
Б) постепенном совершенствовании нервной и гуморальной регуляции
В) отсутствии возрастных изменений
Г) снижении роли нервной системы

25. Возрастные изменения крови включают:
А) постоянный состав крови
Б) морфологические и функциональные изменения
В) уменьшение количества форменных элементов с возрастом
Г) отсутствие реакции на нагрузку

26. Физические упражнения оказывают на систему крови:
А) отрицательное влияние

Б) отсутствие воздействия
В) стимулирующее воздействие на кроветворение
Г) угнетающее действие

27. Возрастные изменения нервной системы характеризуются:
А) замедлением формирования нервных связей в детстве
Б) постепенным созреванием и усложнением нервных функций
В) полной зрелостью при рождении
Г) отсутствием возрастных различий

28. Развитие высшей нервной деятельности включает этап:
А) распада условных рефлексов
Б) формирования условных рефлексов
В) утраты пластичности
Г) прекращения обучения

29. Возрастные изменения эндокринной системы проявляются:
А) стабильной гормональной активностью
Б) отсутствием возрастных кризов
В) гормональными перестройками в пубертатном периоде
Г) снижением роли гормонов

30. Адаптация организма — это:
А) патологический процесс
Б) процесс приспособления к изменяющимся условиям среды
В) нарушение гомеостаза
Г) процесс старения

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.
Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагается удовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.05.02 Возрастная и спортивная морфология
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры _____ (личная подпись) Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.06.01 Физкультурно-спортивные сооружения

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Радионов Сергей Васильевич

Рабочая программа дисциплины
Физкультурно-спортивные сооружения

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование знаний, умений и компетенций обучающихся в проектировании, строительстве, эксплуатации и ремонте физкультурно-спортивных сооружений.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности при работе на различных спортивных сооружениях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Педагогическое мастерство тренера
2	Педагогика спорта
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
2	Планирование подготовки спортсмена
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

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

ОПК-12.1: Знает: нормативные правовые акты сферы физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики

ОПК-12.2: Умеет: осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-12.3: Владеет: навыками профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Исторические сведения о физкультурно-спортивных сооружениях.		
1.1	Подготовить сообщение по заданной теме /Ср/	6	4
1.2	Подготовить реферат или презентацию по истории спортивного строительства. /Ср/	6	4
	Раздел 2. Основы проектирования, строительства и учета физкультурно-спортивных сооружений.		
2.1	1.1 Основы проектирование спортивных сооружений /Лек/	2	4
2.2	Места для занятий лёгкой атлетикой. Спортивное ядро. /Пр/	2	4
2.3	1. Нарисовать схему «Классификация спортивных сооружений». 2. Руководствуясь основными показателями, определить категории спортивных сооружений своего факультета /Ср/	6	4
2.4	Составить схему спортивной площадки по игровому виду спорта с указанием строительных и эксплуатационных характеристик. /Ср/	6	4
	Раздел 3. Сооружения для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.		
3.1	1.1 Игровые поля и площадки.	2	4

	Полы в спортивных залах. /Лек/		
3.2	1.1 Сооружения для водных видов спорта. /Пр/	2	4
3.3	Составить схему и чертежи спортивного сооружения своего вуза /Ср/	8	4
3.4	Используя нормативные документы, составить инструктаж по технике безопасности занятий на воде в детском оздоровительном лагере. /Ср/	8	4
3.5	Составить чертеж и описание изготовления простейшего спортивного снаряда, тренажера или тренировочного устройства, используемого на занятиях физическими упражнениями и спортом. /Ср/	8	4
	Раздел 4. Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений		
4.1	Нарисовать схему функционально-технологической планировки сооружения для ОФП и активного отдыха. /Ср/	6	4
4.2	Разработать и обосновать проект маршрута «тропы здоровья» или детской игровой площадки по месту своего жительства /Ср/	6	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1.Лущик, И. В. Спортивные сооружения : учебно-методическое пособие / И. В. Лущик. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 241 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173445 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.Лущик, И. В. Спортивные сооружения и экипировка: графические работы : учебно-методическое пособие / И. В. Лущик, А. Ю. Илясова. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 126 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158180 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова, Ф. К. Макоева, А. А. Доможилова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2022. — 109 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/276524 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.Каратаев, О. Р. Специальные спортивные сооружения, оборудование и снаряжения для спортивного туризма «Дистанция – пешеходная» : монография / О. Р. Каратаев, А. И. Тазутдинова. — Казань : КНИТУ, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-7882-3126-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/330806 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Студенты в процессе изучения дисциплины «Физкультурно-спортивные сооружения» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера.
Студент обязан владеть навыками, необходимые при эксплуатации спортивных сооружений; практикой строительства простейших спортивных сооружений, не требующих больших материальных и финансовых затрат.
Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.
При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.
Изучение дисциплины «Физкультурно-спортивные сооружения» требует систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к лабораторным занятиям используйте перечень вопросов согласно планам лабораторных. При подготовке доклада, реферата необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Каковы истоки возникновения первых спортивных сооружений? Приведите примеры примитивных построек для физических упражнений.
2. Перечислите основные типы спортивных сооружений в Древней Греции. Какова их функциональная специфика?
3. Опишите устройство стадиона в Олимпии — первого стадиона с трибунами. В чём заключались его архитектурные инновации?
4. Какие сооружения для соревнований и тренировок существовали в Древнем Риме? Чем они отличались от греческих аналогов?
5. Какова роль Олимпийских игр в развитии спортивных сооружений античности? Как расширялась инфраструктура Олимпии со временем?
6. Какие элементы античных спортивных сооружений (палестр, гимнасий, ипподромов) повлияли на последующее развитие спортивной архитектуры?
7. Почему в эпоху Средневековья спортивное строительство пришло в упадок? Какие социально исторические факторы этому способствовали?
8. Какие формы спортивных состязаний сохранялись в Средние века? Для каких из них возводились специальные сооружения?
9. Опишите устройство рыцарских турниров: места проведения, оборудование, зрительские зоны.
10. Существовали ли в средневековой Европе специализированные тренировочные площадки? Если да, то для каких видов деятельности?
11. Как религиозная идеология Средневековья повлияла на отсутствие массовых спортивных сооружений?
12. Когда и почему было принято решение о возрождении Олимпийских игр? Какое значение это имело для развития спортивной инфраструктуры?
13. Назовите ключевые особенности строительства олимпийских объектов в столицах Игр XX–XXI веков. Приведите 2–3 примера.
14. Что такое «олимпийская гигантомания»? В каких городах и почему она проявилась наиболее ярко?
15. Как эволюционировали беговые дорожки, футбольные поля и бассейны на олимпийских объектах? Укажите 2–3 технологических новшества.
16. В чём заключалась инновационность комплексного подхода к строительству олимпийских сооружений в Риме (1960 г.)?
17. Приведите примеры использования олимпийских объектов после завершения Игр. Какие из них стали многофункциональными общественными центрами?
18. Какие технологические и конструктивные новшества определяют облик современных стадионов? Назовите 3–4 примера.
19. В чём преимущества трансформируемых стадионов? Приведите примеры сооружений с изменяемой конфигурацией.
20. Как современные стадионы интегрируются в городскую среду? Опишите 2–3 принципа «умного» градостроительства.
21. Какие экологические решения применяются при строительстве стадионов XXI века?
22. Каковы тенденции в дизайне зрительских трибун? Как обеспечивается комфорт и безопасность зрителей?
23. Приведите примеры стадионов с необычной архитектурой или «зелёными» технологиями. В чём их уникальность?
24. По каким критериям классифицируются спортивные сооружения? Перечислите 4–5 основных признаков.
25. Чем отличаются открытые и крытые спортивные сооружения? Приведите по 2–3 примера каждого типа.
26. Что входит в понятие «основные сооружения» и «вспомогательные помещения»? Назовите по 3 примера для каждого вида.
27. Как классифицируются сооружения по функциональному назначению (для индивидуальных/командных видов спорта, водных дисциплин и т. д.)?
28. Что такое универсальные и специализированные спортивные объекты? В чём их преимущества и недостатки?
29. Как различаются сооружения по вместимости зрителей? Приведите градацию с примерами.
30. Какие нормативные документы регулируют проектирование спортивных объектов? Назовите 2–3 ключевых стандарта.
31. Каковы основные этапы проектирования стадиона или спортивного комплекса?
32. Какие факторы учитываются при выборе места для строительства спортивного сооружения?
33. Как обеспечивается безопасность конструкций и зрителей при проектировании? Перечислите 3–4 принципа.
34. Что включает инженерное оснащение современных спортивных сооружений (вентиляция, освещение, акустика и т. д.)?
35. Как проектируются зоны для маломобильных групп населения? Приведите 2–3 примера решений.
36. Какие требования предъявляются к покрытиям игровых площадок? Перечислите 3–4 критерия.
37. Как устроена дренажная система на футбольных полях? Почему она важна?
38. Каковы стандарты размеров и разметки для площадок баскетбола, волейбола и тенниса?

39. В чём отличия натуральных и искусственных газонов? Какие преимущества и недостатки у каждого типа?
40. Как проектируются многофункциональные игровые зоны? Приведите пример компоновки.
41. Какие материалы используются для покрытий детских игровых площадок? Обоснуйте их выбор.
42. Какие виды напольных покрытий применяются в спортивных залах? Перечислите 3–4 варианта.
43. Каковы требования к амортизации и травмобезопасности полов для разных видов спорта?
44. В чём преимущества и недостатки деревянных покрытий в залах? Для каких дисциплин они оптимальны?
45. Как устроены полы в залах для художественной гимнастики и хореографии? Какие материалы используются?
46. Какие технологии применяются для защиты полов от влаги и износа?
47. Как обеспечивается соответствие покрытий стандартам международных соревнований? Приведите пример.
48. Какие типы бассейнов существуют по назначению и конструкции? Приведите 3–4 классификации.
49. Каковы основные требования к ваннам бассейнов (глубина, размеры, уклон)?
50. Какие системы очистки и обеззараживания воды применяются в современных бассейнах? Опишите 2–3 метода.
51. Как обеспечивается соблюдение санитарных норм при эксплуатации бассейнов? Перечислите ключевые меры.
52. Какие материалы используются для гидроизоляции и отделки бассейнов? Обоснуйте их выбор.
53. Каковы особенности проектирования бассейнов для людей с ограниченными возможностями? Приведите 2–3 примера решений.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тестовые вопросы закрытого типа (с выбором одного правильного ответа):

Какое минимальное расстояние должно быть от боковой линии волейбольной площадки до стены в закрытом помещении по стандарту?
а) 1 метр
б) 2 метра
в) 3 метра
г) 5 метров
Какое покрытие чаще всего используют для беговых дорожек на стадионах?
а) Асфальт
б) Резиновая крошка
в) Искусственная трава
г) Керамическая плитка
Какое основное требование предъявляется к освещению спортивных залов?
а) Минимальная потребляемая мощность
б) Равномерность и отсутствие бликов
в) Холодный оттенок света
г) Возможность быстрого выключения
Что такое "аккустический комфорт" в спортивном сооружении?
а) Наличие музыкального оборудования
б) Отсутствие эха и реверберации
в) Высокие потолки
г) Использование звукопоглощающих материалов только на полу
Какая система вентиляции является наиболее эффективной для крытых бассейнов?
а) Естественная вентиляция
б) Приточно-вытяжная с рекуперацией тепла
в) Только вытяжная вентиляция
г) Кондиционирование без вентиляции
Какой вид трибун обеспечивает наилучший обзор зрителям?
а) Прямые параллельные трибуны
б) Трибуны в форме полукруга
в) Трибуны с переменным углом подъема
г) Переносные трибуны
Что такое "безбарьерная среда" в спортивном сооружении?
а) Отсутствие персонала
б) Доступность для людей с ограниченными возможностями
в) Низкие цены на билеты
г) Отсутствие ограждений вокруг площадки
Какие материалы обычно используются для строительства футбольных ворот?
а) Дерево
б) Алюминий или сталь
в) Пластик
г) Камень

Что такое "зонирование" в спортивном комплексе?
а) Разделение пространства на функциональные зоны
б) Окраска стен в разные цвета
в) Установка спортивного оборудования по группам
г) Ограничение доступа в определенные зоны
Какова оптимальная температура воды в плавательном бассейне для тренировок?
а) 18-20 градусов Цельсия
б) 22-24 градуса Цельсия
в) 26-28 градусов Цельсия
г) 30-32 градуса Цельсия
Какое покрытие является наиболее безопасным для детских игровых площадок?
а) Бетон
б) Газон
в) Резиновая крошка или песок
г) Асфальт
Для чего необходимы ограждения вокруг спортивных площадок?
а) Для красоты
б) Для предотвращения выхода мяча за пределы площадки и обеспечения безопасности
в) Для увеличения стоимости площадки
г) Для создания тени
Что такое "уклон поверхности" на открытых спортивных площадках?
а) Искусственное создание неровностей для тренировки равновесия
б) Небольшой наклон для отвода воды
в) Специальное покрытие для уменьшения скольжения
г) Угол наклона трибун
Какие требования предъявляются к раздевалкам в спортивных сооружениях?
а) Максимальное количество зеркал
б) Наличие душевых, туалетов, шкафчиков
в) Музыкальное сопровождение
г) Свободный доступ для всех
Что такое "медиа-зона" в спортивном комплексе?
а) Зона для отдыха спортсменов
б) Зона для работы журналистов и представителей СМИ
в) Зона для проведения соревнований
г) Зона для продажи сувениров
Какое оборудование необходимо для обеспечения безопасности на катке?
а) Только шлемы
б) Шлемы, наколенники, налокотники, ограждения
в) Специальная обувь для катания
г) Аптечка первой помощи
Какие системы используются для подогрева футбольного поля зимой?
а) Только химические реагенты
б) Электрические или водяные системы подогрева
в) Укрытие поля пленкой
г) Нет необходимости в подогреве
Что такое "амортизационные свойства" спортивного покрытия?
а) Способность отражать свет
б) Способность поглощать удары и снижать нагрузку на суставы
в) Способность выдерживать высокие температуры
г) Способность легко очищаться
Какие требования предъявляются к освещению теннисного корта?
а) Рассеянный свет
б) Яркое равномерное освещение без бликов
в) Возможность регулировки яркости
г) Использование цветных прожекторов
Что такое "трибуны-трансформеры"?
а) Трибуны, которые можно быстро перемещать
б) Трибуны, которые можно складывать и раскладывать, изменяя конфигурацию
в) Трибуны, которые можно использовать как сцену
г) Трибуны с изменяющейся высотой сидений

Тестовые вопросы открытого типа:
Какие факторы необходимо учитывать при выборе места для строительства спортивного сооружения?
Какие основные нормативные документы регулируют проектирование и строительство физкультурно-спортивных

сооружений в вашей стране?
Опишите основные требования к микроклимату в крытом спортивном зале.
Какие существуют основные типы покрытий для спортивных площадок и каковы их преимущества и недостатки?
Какие инженерные системы необходимо предусмотреть в современном спортивном комплексе, помимо отопления, вентиляции и освещения?
Каким образом можно обеспечить доступность спортивного сооружения для людей с ограниченными возможностями? Приведите примеры конкретных решений.
Какие основные требования безопасности предъявляются к эксплуатации спортивных сооружений?
Опишите основные этапы проектирования физкультурно-спортивного сооружения.
Какие современные технологии и материалы используются при строительстве спортивных сооружений? Приведите примеры.
Как можно оптимизировать эксплуатационные расходы спортивного сооружения (например, затраты на электроэнергию, воду, обслуживание)?

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Зачтено»
Полнота раскрытия темы: Содержание полностью соответствует заявленной теме, тема раскрыта полностью или достаточно полно, с анализом новых направлений.
Качество выполнения: Работа выполнена самостоятельно, логично, грамотно, с использованием научного стиля.
Знание материала: Студент демонстрирует полный объем знаний и умений, а также способность применять их на практике.
«Не зачтено»
Не раскрытие темы: Тема не раскрыта или раскрыта лишь частично, есть значительные отступления от требований.
Фактические и логические ошибки: Допущены грубые фактические ошибки, отсутствует логическая последовательность, или есть значительные заимствования (плагиат).
Несамостоятельность: Работа выполнена не самостоятельно, материал изложен неграмотно.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.06.01 Физкультурно-спортивные сооружения
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.06.02 Материально-техническое оснащение спортивной деятельности

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Радионов Сергей Васильевич

Рабочая программа дисциплины
Материально-техническое оснащение спортивной деятельности

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование знаний, умений и компетенций обучающихся в проектировании, строительстве, эксплуатации и ремонте физкультурно-спортивных сооружений.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности при работе на различных спортивных сооружениях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Педагогическое мастерство тренера
2	Педагогика спорта
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
2	Планирование подготовки спортсмена
3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

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

ОПК-12.1: Знает: нормативные правовые акты сферы физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики

ОПК-12.2: Умеет: осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-12.3: Владеет: навыками профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Основные понятия и термины материально-технического оснащения в спорте.		
1.1	Спортивные сооружения Древнего мира. /Лек/	2	4
1.2	Спортивные сооружения Средних веков /Ср/	2	4
1.3	Спортивные сооружения Нового и Новейшего времени (Олимпиады). /Ср/	2	4
1.4	Подготовить сообщение по заданной теме /Ср/	2	4
1.5	Подготовить сообщение по заданной теме /Ср/	4	4
1.6	Подготовить сообщение по заданной теме /Ср/	4	4
1.7	Подготовить реферат или презентацию по истории спортивного строительства. /Ср/	2	4
1.8	Спортивные сооружения Нового и Новейшего времени (Олимпиады). /Ср/	2	4
	Раздел 2. Обслуживание и ремонт для безопасной и качественной эксплуатации спортивного и технологического оборудования, спортивной техники, инвентаря и экипировки.		
2.1	Новые тенденции в архитектуре стадионов. /Ср/	2	4

2.2	Классификация спортивных сооружений. /Ср/	2	4
2.3	Основы проектирования спортивных сооружений. /Ср/	2	4
2.4	Места для занятий лёгкой атлетикой. Спортивное ядро. /Ср/	2	4
2.5	Строительство простейших плоскостных сооружений Строительство волейбольной площадки. /Пр/	2	4
2.6	1. Нарисовать схему «Классификация спортивных сооружений». 2. Руководствуясь основными показателями, определить категории спортивных сооружений своего факультета /Ср/	2	4
2.7	1. Нарисовать схему «Классификация спортивных сооружений». 2. Руководствуясь основными показателями, определить категории спортивных сооружений своего факультета /Ср/	2	4
2.8	Составить схему спортивной площадки по игровому виду спорта с указанием строительных и эксплуатационных характеристик. /Ср/	4	4
2.9	Составить схему спортивной площадки по игровому виду спорта с указанием строительных и эксплуатационных характеристик. /Ср/	2	4
2.10	Строительство простейших плоскостных сооружений Строительство волейбольной площадки. /Ср/	2	4
2.11	Строительство простейших плоскостных сооружений Строительство волейбольной площадки. /Ср/	2	4
2.12	Классификация спортивных сооружений. /Ср/	2	4
	Раздел 3. Обеспечение хранения, ремонта, технического обслуживания спортивного и технологического оборудования, спортивной техники, инвентаря, экипировки.		
3.1	Игровые поля и площадки. Полы в спортивных залах. /Лек/	2	4
3.2	Сооружения для водных видов спорта. /Пр/	2	4
3.3	Тренажеры и тренировочные устройства, используемые на занятиях физической культурой и спортом. /Ср/	2	4
3.4	Физкультурно-оздоровительные сооружения по месту жительства. /Ср/	2	4
3.5	Сооружения для зимних видов спорта. /Ср/	2	4
3.6	Составить схему и чертежи спортивного сооружения своего вуза /Ср/	2	4
3.7	Составить схему и чертежи спортивного сооружения своего вуза /Ср/	2	4
3.8	Используя нормативные документы, составить инструктаж по технике безопасности занятий на воде в детском оздоровительном лагере. /Ср/	2	4
3.9	Используя нормативные документы, составить инструктаж по технике безопасности занятий на воде в детском оздоровительном лагере. /Ср/	2	4
3.10	Составить чертеж и описание изготовления простейшего спортивного снаряда, тренажера или тренировочного устройства, используемого на занятиях физическими упражнениями и спортом. /Ср/	2	4
3.11	Игровые поля и площадки. Полы в спортивных залах. /Ср/	2	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1.Лущик, И. В. Спортивные сооружения : учебно-методическое пособие / И. В. Лущик. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 241 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173445 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.Лущик, И. В. Спортивные сооружения и экипировка: графические работы : учебно-методическое пособие / И. В. Лущик, А. Ю. Илясова. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 126 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158180 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова, Ф. К. Макоева, А. А. Доможилова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф.

ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2022. — 109 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/276524 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.Каратаев, О. Р. Специальные спортивные сооружения, оборудование и снаряжения для спортивного туризма «Дистанция – пешеходная» : монография / О. Р. Каратаев, А. И. Тазутдинова. — Казань : КНИТУ, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-7882-3126-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/330806 (дата обращения: 15.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободного распространяемого ПО условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельных работ

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Студенты в процессе изучения дисциплины «Физкультурно-спортивные сооружения» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера.
Студент обязан владеть навыками, необходимые при эксплуатации спортивных сооружений; практикой строительства простейших спортивных сооружений, не требующих больших материальных и финансовых затрат.
Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.
Во время лекций рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.
При подготовке к практическим занятиям рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.
Изучение дисциплины «Физкультурно-спортивные сооружения» требует систематической самостоятельной работы, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к лабораторным занятиям используйте перечень вопросов согласно планам лабораторных. При подготовке доклада, реферата необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Каковы истоки возникновения первых спортивных сооружений? Приведите примеры примитивных построек для физических упражнений.
2. Перечислите основные типы спортивных сооружений в Древней Греции. Какова их функциональная специфика?
3. Опишите устройство стадиона в Олимпии — первого стадиона с трибунами. В чём заключались его архитектурные инновации?
4. Какие сооружения для соревнований и тренировок существовали в Древнем Риме? Чем они отличались от греческих аналогов?
5. Какова роль Олимпийских игр в развитии спортивных сооружений античности? Как расширялась инфраструктура Олимпии со временем?
6. Какие элементы античных спортивных сооружений (палестр, гимнасий, ипподромов) повлияли на последующее развитие спортивной архитектуры?
7. Почему в эпоху Средневековья спортивное строительство пришло в упадок? Какие социально исторические факторы этому способствовали?
8. Какие формы спортивных состязаний сохранялись в Средние века? Для каких из них возводились специальные сооружения?
9. Опишите устройство рыцарских турниров: места проведения, оборудование, зрительские зоны.
10. Существовали ли в средневековой Европе специализированные тренировочные площадки? Если да, то для каких видов деятельности?
11. Как религиозная идеология Средневековья повлияла на отсутствие массовых спортивных сооружений?
12. Когда и почему было принято решение о возрождении Олимпийских игр? Какое значение это имело для развития спортивной инфраструктуры?
13. Назовите ключевые особенности строительства олимпийских объектов в столицах Игр XX–XXI веков. Приведите 2–3 примера.
14. Что такое «олимпийская гигантомания»? В каких городах и почему она проявилась наиболее ярко?
15. Как эволюционировали беговые дорожки, футбольные поля и бассейны на олимпийских объектах? Укажите 2–3 технологических новшества.
16. В чём заключалась инновационность комплексного подхода к строительству олимпийских сооружений в Риме (1960 г.)?
17. Приведите примеры использования олимпийских объектов после завершения Игр. Какие из них стали многофункциональными общественными центрами?
18. Какие технологические и конструктивные новшества определяют облик современных стадионов? Назовите 3–4 примера.
19. В чём преимущества трансформируемых стадионов? Приведите примеры сооружений с изменяемой конфигурацией.
20. Как современные стадионы интегрируются в городскую среду? Опишите 2–3 принципа «умного» градостроительства.
21. Какие экологические решения применяются при строительстве стадионов XXI века?
22. Каковы тенденции в дизайне зрительских трибун? Как обеспечивается комфорт и безопасность зрителей?
23. Приведите примеры стадионов с необычной архитектурой или «зелёными» технологиями. В чём их уникальность?
24. По каким критериям классифицируются спортивные сооружения? Перечислите 4–5 основных признаков.
25. Чем отличаются открытые и крытые спортивные сооружения? Приведите по 2–3 примера каждого типа.
26. Что входит в понятие «основные сооружения» и «вспомогательные помещения»? Назовите по 3 примера для каждого вида.
27. Как классифицируются сооружения по функциональному назначению (для индивидуальных/командных видов спорта, водных дисциплин и т. д.)?
28. Что такое универсальные и специализированные спортивные объекты? В чём их преимущества и недостатки?
29. Как различаются сооружения по вместимости зрителей? Приведите градацию с примерами.
30. Какие нормативные документы регулируют проектирование спортивных объектов? Назовите 2–3 ключевых стандарта.
31. Каковы основные этапы проектирования стадиона или спортивного комплекса?
32. Какие факторы учитываются при выборе места для строительства спортивного сооружения?
33. Как обеспечивается безопасность конструкций и зрителей при проектировании? Перечислите 3–4 принципа.
34. Что включает инженерное оснащение современных спортивных сооружений (вентиляция, освещение, акустика и т. д.)?
35. Как проектируются зоны для маломобильных групп населения? Приведите 2–3 примера решений.
36. Какие требования предъявляются к покрытиям игровых площадок? Перечислите 3–4 критерия.
37. Как устроена дренажная система на футбольных полях? Почему она важна?
38. Каковы стандарты размеров и разметки для площадок баскетбола, волейбола и тенниса?

39. В чём отличия натуральных и искусственных газонов? Какие преимущества и недостатки у каждого типа?
40. Как проектируются многофункциональные игровые зоны? Приведите пример компоновки.
41. Какие материалы используются для покрытий детских игровых площадок? Обоснуйте их выбор.
42. Какие виды напольных покрытий применяются в спортивных залах? Перечислите 3–4 варианта.
43. Каковы требования к амортизации и травмобезопасности полов для разных видов спорта?
44. В чём преимущества и недостатки деревянных покрытий в залах? Для каких дисциплин они оптимальны?
45. Как устроены полы в залах для художественной гимнастики и хореографии? Какие материалы используются?
46. Какие технологии применяются для защиты полов от влаги и износа?
47. Как обеспечивается соответствие покрытий стандартам международных соревнований? Приведите пример.
48. Какие типы бассейнов существуют по назначению и конструкции? Приведите 3–4 классификации.
49. Каковы основные требования к ваннам бассейнов (глубина, размеры, уклон)?
50. Какие системы очистки и обеззараживания воды применяются в современных бассейнах? Опишите 2–3 метода.
51. Как обеспечивается соблюдение санитарных норм при эксплуатации бассейнов? Перечислите ключевые меры.
52. Какие материалы используются для гидроизоляции и отделки бассейнов? Обоснуйте их выбор.
53. Каковы особенности проектирования бассейнов для людей с ограниченными возможностями? Приведите 2–3 примера решений.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тестовые вопросы закрытого типа (с выбором одного правильного ответа):

Какое минимальное расстояние должно быть от боковой линии волейбольной площадки до стены в закрытом помещении по стандарту?
а) 1 метр
б) 2 метра
в) 3 метра
г) 5 метров
Какое покрытие чаще всего используют для беговых дорожек на стадионах?
а) Асфальт
б) Резиновая крошка
в) Искусственная трава
г) Керамическая плитка
Какое основное требование предъявляется к освещению спортивных залов?
а) Минимальная потребляемая мощность
б) Равномерность и отсутствие бликов
в) Холодный оттенок света
г) Возможность быстрого выключения
Что такое "аккустический комфорт" в спортивном сооружении?
а) Наличие музыкального оборудования
б) Отсутствие эха и реверберации
в) Высокие потолки
г) Использование звукопоглощающих материалов только на полу
Какая система вентиляции является наиболее эффективной для крытых бассейнов?
а) Естественная вентиляция
б) Приточно-вытяжная с рекуперацией тепла
в) Только вытяжная вентиляция
г) Кондиционирование без вентиляции
Какой вид трибун обеспечивает наилучший обзор зрителям?
а) Прямые параллельные трибуны
б) Трибуны в форме полукруга
в) Трибуны с переменным углом подъема
г) Переносные трибуны
Что такое "безбарьерная среда" в спортивном сооружении?
а) Отсутствие персонала
б) Доступность для людей с ограниченными возможностями
в) Низкие цены на билеты
г) Отсутствие ограждений вокруг площадки
Какие материалы обычно используются для строительства футбольных ворот?
а) Дерево
б) Алюминий или сталь
в) Пластик
г) Камень

Что такое "зонирование" в спортивном комплексе?
а) Разделение пространства на функциональные зоны
б) Окраска стен в разные цвета
в) Установка спортивного оборудования по группам
г) Ограничение доступа в определенные зоны
Какова оптимальная температура воды в плавательном бассейне для тренировок?
а) 18-20 градусов Цельсия
б) 22-24 градуса Цельсия
в) 26-28 градусов Цельсия
г) 30-32 градуса Цельсия
Какое покрытие является наиболее безопасным для детских игровых площадок?
а) Бетон
б) Газон
в) Резиновая крошка или песок
г) Асфальт
Для чего необходимы ограждения вокруг спортивных площадок?
а) Для красоты
б) Для предотвращения выхода мяча за пределы площадки и обеспечения безопасности
в) Для увеличения стоимости площадки
г) Для создания тени
Что такое "уклон поверхности" на открытых спортивных площадках?
а) Искусственное создание неровностей для тренировки равновесия
б) Небольшой наклон для отвода воды
в) Специальное покрытие для уменьшения скольжения
г) Угол наклона трибун
Какие требования предъявляются к раздевалкам в спортивных сооружениях?
а) Максимальное количество зеркал
б) Наличие душевых, туалетов, шкафчиков
в) Музыкальное сопровождение
г) Свободный доступ для всех
Что такое "медиа-зона" в спортивном комплексе?
а) Зона для отдыха спортсменов
б) Зона для работы журналистов и представителей СМИ
в) Зона для проведения соревнований
г) Зона для продажи сувениров
Какое оборудование необходимо для обеспечения безопасности на катке?
а) Только шлемы
б) Шлемы, наколенники, налокотники, ограждения
в) Специальная обувь для катания
г) Аптечка первой помощи
Какие системы используются для подогрева футбольного поля зимой?
а) Только химические реагенты
б) Электрические или водяные системы подогрева
в) Укрытие поля пленкой
г) Нет необходимости в подогреве
Что такое "амортизационные свойства" спортивного покрытия?
а) Способность отражать свет
б) Способность поглощать удары и снижать нагрузку на суставы
в) Способность выдерживать высокие температуры
г) Способность легко очищаться
Какие требования предъявляются к освещению теннисного корта?
а) Рассеянный свет
б) Яркое равномерное освещение без бликов
в) Возможность регулировки яркости
г) Использование цветных прожекторов
Что такое "трибуны-трансформеры"?
а) Трибуны, которые можно быстро перемещать
б) Трибуны, которые можно складывать и раскладывать, изменяя конфигурацию
в) Трибуны, которые можно использовать как сцену
г) Трибуны с изменяющейся высотой сидений

Тестовые вопросы открытого типа:
Какие факторы необходимо учитывать при выборе места для строительства спортивного сооружения?
Какие основные нормативные документы регулируют проектирование и строительство физкультурно-спортивных

сооружений в вашей стране?
Опишите основные требования к микроклимату в крытом спортивном зале.
Какие существуют основные типы покрытий для спортивных площадок и каковы их преимущества и недостатки?
Какие инженерные системы необходимо предусмотреть в современном спортивном комплексе, помимо отопления, вентиляции и освещения?
Каким образом можно обеспечить доступность спортивного сооружения для людей с ограниченными возможностями? Приведите примеры конкретных решений.
Какие основные требования безопасности предъявляются к эксплуатации спортивных сооружений?
Опишите основные этапы проектирования физкультурно-спортивного сооружения.
Какие современные технологии и материалы используются при строительстве спортивных сооружений? Приведите примеры.
Как можно оптимизировать эксплуатационные расходы спортивного сооружения (например, затраты на электроэнергию, воду, обслуживание)?

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Зачтено»
Полнота раскрытия темы: Содержание полностью соответствует заявленной теме, тема раскрыта полностью или достаточно полно, с анализом новых направлений.
Качество выполнения: Работа выполнена самостоятельно, логично, грамотно, с использованием научного стиля.
Знание материала: Студент демонстрирует полный объем знаний и умений, а также способность применять их на практике.
«Не зачтено»
Не раскрытие темы: Тема не раскрыта или раскрыта лишь частично, есть значительные отступления от требований.
Фактические и логические ошибки: Допущены грубые фактические ошибки, отсутствует логическая последовательность, или есть значительные заимствования (плагиат).
Несамостоятельность: Работа выполнена не самостоятельно, материал изложен неграмотно.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.06.02 Материально-техническое оснащение спортивной деятельности
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.07.01 Восстановительные средства в спорте

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 22
самостоятельная работа 82
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**5**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	82	82	82	82
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Мыцыков Николай Владимирович

Рабочая программа дисциплины
Восстановительные средства в спорте

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формировать специальные знания в области теории восстановления функциональных систем, специальной работоспособности юных и взрослых спортсменов, лиц, занимающихся учебной и профессиональной деятельностью

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоить практические навыки применения в системе спортивной тренировки, занятий физическим воспитанием таких средств восстановления, как различные виды восстановительного массажа, аутотренинга, восстановительно-профилактических упражнений. Освоить знания и умения проведения занятий восстановительно-профилактической направленности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Теория и методика обучения базовым видам спорта
2	Гимнастика и методика преподавания
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
5	Волейбол и методика преподавания
6	Теория спорта
7	Футбол и методика преподавания
8	Гандбол и методика преподавания
9	Спортивная медицина
10	Плавание и методика преподавания
11	Спортивный массаж
12	Биохимия человека
13	Туризм и методика преподавания
14	Подвижные игры и методика преподавания
15	Лечебная и реабилитационная физическая культура
16	Единоборства и методика преподавания
17	Силовые виды спорта и методика преподавания
18	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
19	Физиология физической культуры и спорта
20	Биомеханика
21	Гигиена физической культуры и спорта
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-8: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-8.1: Знает: теоретические основы проблемы допинга и работы противодопинговой деятельности

ОПК-8.2: Умеет: проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-8.3: Владеет: способами противодопинговой деятельности в спорте

ПК-3: Способен вести подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

ПК-3.1: Знает: - международные антидопинговые правила и стандарты; - планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий; - методы организации медико-биологического контроля в спорте; - содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта

ПК-3.2: Умеет: - использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся; - оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося
ПК-3.3: Владеет: - методиками проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки; - требованиями составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.		
1.1	Научно-прак¬тические аспекты применения средств восстановле¬ния и профилактики в системе спортивной, учебной и производственной деятельности. /Лек/	2	5
1.2	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте /Лек/	2	5
1.3	Классификация средств восстановления /Лек/	2	5
1.4	Восстановительные процессы и их направленность. /Ср/	6	5
1.5	Режим и правильное сочетание нагрузок. /Лек/	2	5
1.6	Рациональное построение вводно-подготовительной части. /Ср/	2	5
1.7	Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте /Ср/	2	5
1.8	Восстановительные процессы и их направленность. /Ср/	2	5
	Раздел 2. Классификация средств восстановления.		
2.1	Педагогические средства восстановления. Физио-логическое обоснование средств восстановления. Восстановительные процессы и их направленность. Последствия утомления. /Лек/	2	5
2.2	Психологические средства восстановления. Воз-действия на организм через психическую сферу /Пр/	2	5
2.3	Питание – главный фактор восстановления работоспособности. /Ср/	2	5
2.4	Фармакологические средства профи¬лактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. /Ср/	2	5
2.5	Питание – главный фактор восстановления работоспособности. /Пр/	2	5
	Раздел 3. Характеристика педагогических средств восстановления		
3.1	Механизм воздействия активного отдыха. Режим и правильное сочетание на¬грузок. Рациональное построение вводно-подготовительной части. /Пр/	2	5
3.2	Медико-биологические средства восстановления. Питание – главный фактор восстановления работо-способности. Фармакологические средства профи-лактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. /Пр/	2	5
3.3	Авторские методики восстановительно-профи-лактических комплексов физических упражнений в условиях интенсивной учебной деятельности /Ср/	2	5
3.4	Психологические средства восстановления /Ср/	2	5
3.5	Воздействия на организм через психическую сферу /Ср/	2	5
3.6	Средства психологического воздействия. Методы и средства восстановления работоспособности /Ср/	2	5
3.7	Психическая саморегуляция. Аутогенная тренировка. /Ср/	2	5
3.8	Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения. /Ср/	2	5
3.9	Организационно-методические основы реабилитации. Характеристика основных видов реабилитации (медицинская, трудовая, психологическая, социальная, физическая). /Ср/	2	5
3.10	Принципы медицинской и физической реабилитации. Общие основы ЛФК /Пр/	2	5
3.11	Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе. /Пр/	2	5
	Раздел 4. Характеристика медико-биологических средств восстановления		
4.1	Концепция А.А. Ухтомского о центральном нерв-ном механизме утомления и восстановления работоспособности. /Ср/	2	5
4.2	Концепция В.В. Розенблата о механизме утомления по принципу охранительного торможения /Ср/	4	5

	Раздел 5. Характеристика психологических средств восстановления.		
5.1	Концепция А.И. Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройства координации функционирующих систем. /Ср/	6	5
	Раздел 6. Средств восстановления в различных видах спорта (по выбору).		
6.1	Базовые условия для эффективного восстановления. /Ср/	6	5
6.2	Физиотерапия (электрофорез, ультразвук, УВЧ, электростимуляция) /Ср/	4	5
	Раздел 7. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.		
7.1	Гуманистические основы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре. /Ср/	6	5
7.2	Спортивные напитки и белковые добавки /Ср/	6	5
	Раздел 8. Технология планирования средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.		
8.1	Снижение нервно-психической напряжённости и ускорение психоэмоционального восстановления /Ср/	18	5
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие /сост.: А. Н. Кутасин., Н.В. Морозова., Н. Н. Устюхова– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019.–54 с.
2. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М: Физкультура и Спорт, 2005 - 220 с.
3. Волков Н .И Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов /Н. И.Волков, В. И. Олейников.-М: Физкультура и Спорт, 2005 - 88 Олимпия Пресс, 2004.- 40 с.
4. Кулиненков О.С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - М: Советский спорт, 2001 -200 с.
5. Справочник по чистому спорту без допинга: Пер. с англ. - Минск: Б.и. 2004-96с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.
Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Научно-практическое обоснование необходимости применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.
2. Классификация средств восстановления.
3. Характеристика педагогических средств восстановления.
4. Классификация проявления утомления.
5. Применение восстановительных средств важнейшее нравственное направление гуманизации спорта и физического воспитания.
6. Принципы теории и методики средств восстановления.
7. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом.
8. Восстановительные средства, как педагогическое условие формирования ценностей здоровьеформирования.
9. Характеристика психологических средств восстановления.
10. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.
11. Характеристика медико-биологических средств восстановления.
12. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам.
13. Техника и методика восстановительного массажа.
14. Технология планирования средств восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия.
15. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в производственной деятельности.
16. Биологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
17. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления.
18. Критерии эффективности применения средств восстановления в учебной деятельности школьников.
19. Научно-практическое обоснование применения средств восстановительно-профилактической направленности в учебной деятельности школьников.
20. Методика применения профилактических средств в учебном процессе школьников с применением компьютера.
21. Восстановительно-профилактические средства как педагогические условия формирования ценности – гуманизация физкультурного образования.
22. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере оздоровительной физической культуры.
23. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: престиж профессиональной деятельности, ответственность за результаты своего труда.
24. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере коммерческого спорта.
25. Восстановительно-профилактические средства как педагогическое условие формирования ценности: собственный бизнес в сфере производственной физической культуры.
26. Концепции утомления.
27. Феномен пассивного и активного отдыха И.М. Трахтенберга при занятиях спортом.
28. Психологические механизмы влияния восстановительных средств на организм.
29. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Научно практическое обоснование применения средств восстановления в спортивной тренировке связано с:
а) исключительно с желанием спортсмена отдохнуть;
б) необходимостью компенсировать энергозатраты, предотвращать переутомление и повышать работоспособность;
в) требованием спортивных федераций;
г) маркетинговыми целями клуба.
2. К основным группам средств восстановления относят:
а) педагогические, гигиенические, медико биологические, психологические;
б) только медико биологические и фармакологические;
в) исключительно педагогические и психологические;
г) технические и организационные.
3. Педагогические средства восстановления включают:
а) приём витаминов и биодобавок;
б) рациональное планирование нагрузки и отдыха, вариативность упражнений, разгрузочные микроциклы;
в) массаж и гидропроцедуры;
г) психотерапию и аутотренинг.
4. Классификация проявления утомления включает:

а) только физическое утомление;
б) острое, хроническое, локальное, общее;
в) только психологическое утомление;
г) утомление не классифицируется.
5. Применение восстановительных средств — это нравственное направление гуманизации спорта, потому что:
а) позволяет избегать допинга;
б) способствует сохранению здоровья спортсмена, профилактике перетренированности и травм;
в) снижает затраты на медицинское обслуживание;
г) улучшает имидж спортивной организации.
6. Ключевой принцип теории и методики средств восстановления — это:
а) применение максимально интенсивных восстановительных процедур;
б) комплексность, индивидуализация, своевременность и соответствие нагрузке;
в) использование только одного вида средств (например, массажа);
г) отказ от восстановительных мероприятий в период соревнований.
7. Значение применения средств восстановления в системе занятий спортом заключается в:
а) сокращении времени тренировок;
б) повышении работоспособности, ускорении адаптации, снижении риска травм и перетренированности;
в) увеличении количества соревнований;
г) снижении требований к дисциплине спортсмена.
8. Восстановительные средства как педагогическое условие здоровьеформирования предполагают:
а) замену физической нагрузки восстановительными процедурами;
б) интеграцию восстановительных методов в тренировочный процесс для укрепления здоровья;
в) отказ от контроля за состоянием спортсмена;
г) минимизацию тренировочного объёма.
9. Психологические средства восстановления включают:
а) фармакологические препараты;
б) аутогенную тренировку, релаксацию, психорегулирующие упражнения, визуализацию;
в) криотерапию и баротерапию;
г) силовые упражнения низкой интенсивности.
10. Компоненты методики применения средств восстановления — это:
а) только время и место проведения процедур;
б) цель, задачи, средства, методы, дозировка, контроль эффективности;
в) исключительно выбор восстановительных средств;
г) только рекомендации врача без учёта тренировочного плана.
11. Медико биологические средства восстановления включают:
а) планирование тренировочных циклов;
б) физиотерапию, массаж, гидропроцедуры, фармакологические средства, кислородотерапию;
в) психологические тренинги;
г) соревновательную деятельность.
12. Приоритет педагогических средств восстановления обусловлен тем, что они:
а) не требуют финансовых затрат и могут быть интегрированы в тренировочный процесс без риска для здоровья;
б) дают мгновенный эффект;
в) заменяют все остальные виды восстановления;
г) не нуждаются в контроле со стороны тренера.
13. Техника восстановительного массажа предполагает:
а) максимально интенсивное воздействие на мышцы;
б) плавные, ритмичные движения, направленные на расслабление и улучшение кровотока;
в) применение только ударных приёмов;
г) проведение массажа только после травм.
14. Планирование средств восстановления в процессе тренировочного занятия включает:
а) их применение только в конце занятия;
б) распределение восстановительных мероприятий на разных этапах (вводная, основная, заключительная части);
в) исключение восстановительных элементов из тренировки;
г) использование только пассивного отдыха.
15. Научно практическое обоснование восстановительно профилактических средств в производственной деятельности связано с:
а) снижением производительности труда;
б) профилактикой профессиональных заболеваний, снижением утомляемости, повышением работоспособности;
в) увеличением количества больничных;
г) требованиями профсоюзов.
16. Биологические механизмы влияния восстановительных средств включают:
а) только улучшение кровообращения;
б) активацию обмена веществ, улучшение микроциркуляции, стимуляцию регенерации тканей, нормализацию нейроэндокринных процессов;

в) исключительно психологическую релаксацию;
г) изменение генетического аппарата клеток.
17. Реализация принципа комплексного применения средств восстановления означает:
а) использование всех доступных средств одновременно;
б) сочетание педагогических, гигиенических, медико биологических и психологических методов с учётом индивидуальных особенностей;
в) предпочтение одного вида средств остальным;
г) отсутствие системы в применении средств.
18. Критерии эффективности применения средств восстановления у школьников включают:
а) субъективные ощущения без объективных показателей;
б) динамику самочувствия, работоспособности, показателей физической подготовленности, отсутствие признаков переутомления;
в) количество пропущенных занятий;
г) мнение родителей без учёта данных педагога.
19. Научно практическое обоснование восстановительно профилактических средств у школьников связано с:
а) необходимостью сократить учебную нагрузку;
б) предотвращением переутомления, сохранением здоровья, повышением учебной работоспособности;
в) требованиями администрации школы;
г) организацией досуга.
20. Методика применения профилактических средств при работе школьников с компьютером включает:
а) полное исключение работы за ПК;
б) регулярные перерывы, гимнастику для глаз, опорно двигательного аппарата, дыхательные упражнения;
в) увеличение времени работы за компьютером;
г) приём стимулирующих препаратов.
21. Восстановительно профилактические средства в физкультурном образовании способствуют гуманизации, потому что:
а) уменьшают количество тренировок;
б) обеспечивают безопасность, сохранение здоровья, индивидуальный подход;
в) снижают требования к дисциплине;
г) заменяют физическую подготовку.
22. В бизнесе оздоровительной физической культуры восстановительно профилактические средства:
а) увеличивают затраты без эффекта;
б) повышают привлекательность услуг, снижают риск травм, улучшают результаты клиентов;
в) не имеют значения;
г) ограничивают спектр услуг.
23. Восстановительно профилактические средства влияют на престиж профессиональной деятельности, так как:
а) позволяют работать без отдыха;
б) способствуют сохранению здоровья, повышению работоспособности и снижению травматизма;
в) уменьшают объём работы;
г) не связаны с профессиональными качествами.
24. В коммерческом спорте восстановительно профилактические средства позволяют:
а) отказаться от тренировочного процесса;
б) продлевать спортивную карьеру, снижать риск травм, повышать конкурентоспособность;
в) экономить на медицинском обслуживании;
г) избегать соревнований.
25. В производственной физической культуре восстановительно профилактические средства направлены на:
а) сокращение рабочего времени;
б) профилактику профессиональных заболеваний, повышение работоспособности, снижение утомляемости;
в) замену профессиональной деятельности;
г) увеличение количества перерывов без содержания.
26. Концепции утомления включают:
а) только энергетическое истощение;
б) нарушение координации функций, накопление метаболитов, снижение энергоресурсов, дисбаланс регуляторных систем;
в) исключительно психологические факторы;
г) влияние только внешних условий среды.
27. Феномен пассивного и активного отдыха И. М. Трахтенберга предполагает, что:
а) отдых всегда должен быть пассивным;
б) активный отдых (смена деятельности) может быть эффективнее пассивного для восстановления;
в) отдых не влияет на восстановление;
г) пассивный отдых всегда предпочтительнее.
28. Психологические механизмы влияния восстановительных средств включают:
а) только снижение тревожности;
б) нормализацию психоэмоционального состояния, повышение мотивации, улучшение концентрации внимания;

в) изменение личностных черт;
г) полное отключение сознания.
29. Нормирование восстановительных и профилактических нагрузок предполагает:
а) произвольный выбор интенсивности и объёма;
б) учёт индивидуальных особенностей, этапа подготовки, целей и задач;
в) копирование нагрузок
30. Медико биологические средства восстановления включают:
а) планирование тренировочных циклов;
б) физиотерапию, массаж, гидропроцедуры, фармакологические средства, кислородотерапию;
в) психологические тренинги;
г) соревновательную деятельность.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка зачтено - выставляется на основании комплексного анализа ответов студента по следующим ключевым параметрам:
полнота раскрытия темы;
точность фактологической базы (даты, имена, события, термины);
понимание причинно-следственных связей и историко-культурного контекста;
умение сопоставлять явления, выделять общее и особенное;
логичность и структурированность изложения;
способность аргументировать суждения, приводить примеры.
грамотность речи и терминологическая точность.

Оценка незачтено - отсутствие знаний, не выполнение самостоятельных заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.07.01 Восстановительные средства в спорте
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.07.02 Актуальные проблемы физического воспитания

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 22
самостоятельная работа 82
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**5**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	82	82	82	82
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Самолюк Ольга Ивановна

Рабочая программа дисциплины
Актуальные проблемы физического воспитания

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у обучающихся глубокого понимания современных тенденций, проблем и вызовов в области физического воспитания

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение новых подходов и технологий в области физического воспитания, рассмотрение вопросов, связанных с физической активностью, здоровьем населения, борьбой с гиподинамией и ожирением; исследование влияния физического воспитания на социальные и культурные аспекты жизни людей, ознакомление с актуальными исследованиями и их применением на практике, оценка программ физического воспитания различных возрастных групп; обсуждение вопросов спортивной этики, честности и допинга в споре; изучение роли современных технологий в физическом воспитании.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Физическая культура и спорт
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту
3	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
4	Производственная практика (тренерская)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура		
1.1	Представления о тенденциях развития физической культуры и спорта /Лек/	2	5
1.2	Традиционные и инновационные явления в физической культуре /Лек/	2	5
1.3	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания /Ср/	4	5
1.4	Проблемы оптимизации многолетнего процесса физического воспитания /Ср/	4	5
1.5	Тенденции развития студенческого физического воспитания /Пр/	2	5
1.6	Тенденции развития современного спорта /Лек/	2	5
1.7	Презентация на тему «Новые виды физической активности» /Ср/	10	5
1.8	Современные технологии рекреации /Пр/	2	5
1.9	Презентация на тему «Проблемы в области здоровья и физической активности современного человека» /Ср/	10	5
	Раздел 2. Дидактическая проблематика в сфере физической культуры		
2.1	Проблемы современного фитнеса /Лек/	2	5
2.2	Проблемы современного школьного физического воспитания /Ср/	2	5
2.3	Проблемы студенческого физического воспитания /Ср/	2	5
2.4	Проблемы современного спорта /Ср/	2	5
2.5	Современные методики в области фитнеса /Лек/	2	5
2.6	Современные методики в области школьного физического воспитания /Ср/	4	5
2.7	Современные методики в области фитнеса /Ср/	4	5
2.8	Современные методики в области школьного физического воспитания /Пр/	2	5
2.9	Современные методики в области студенческого физического воспитания /Пр/	2	5

2.10	Современные методики в области подготовки спортсменов /Пр/	2	5
2.11	Современные технологии оздоровительной физической культуры для людей с избыточной массой тела /Пр/	2	5
2.12	Презентация на тему «Проблемы в области современного спорта» /Ср/	10	5
2.13	Презентация на тему «Новые виды спорта» /Ср/	10	5
2.14	Презентация на тему: Характеристики типологии человека /Ср/	10	5
2.15	Презентация на тему: Методики учета индивидуального профиля в процессе занятий физическими упражнениями. /Ср/	10	5
	Итого:	**108**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Зиамбетов, В. Ю. Физическая рекреация студенческой молодежи : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГУ, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-2970-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/422795 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГАС, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140376 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции . — Томск : ТГУ, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-9462-1425-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76723 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Гапоненко, А. Ю. Фитнес : учебно-методическое пособие / А. Ю. Гапоненко, Т. А. Михайлова, Н. С. Рыжова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 171 с. — ISBN 978-5-8353-3163-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/451799 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Современные фитнес-технологии : учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.] ; под редакцией С. В. Комлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-52407-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/488102 (дата обращения: 19.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензии, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.3 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Гимнастическими скамейками, баскетбольными кольцами, съемной волейбольной сеткой, гандбольными воротами, теннисными столами. Мячами: волейбольные, баскетбольные, футзальные, для большого тенниса и настольного тенниса, Инвентарем: фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи (1кг., 3кг) шведская стенка -8 шт.
2	К.3 - 106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 42 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
3	К.3 - 202 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 25 посадочных мест, комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, рабочее место преподавателя с персональным компьютером, мультимедийная доска, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран.

4	К.4 - 305 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 116 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен быть компетентен в области актуальных проблем физического воспитания, спорта, адаптивной физической культуры. В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности с различными слоями населения, руководить данной работой на местах, доложен владеть средствами и методами для проведения оздоровительных занятий, а также творчески решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.
Успешное изучение курса требует регулярное посещение лекционных занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с рекомендуемой литературой.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету:
1. Раскрыть процесс индивидуализации в современной науке теории и методики физической культуры.
2. Раскрыть сущность индивидуально-типологических особенностях человека
3. Дать характеристику конституции тела как фактора, определяющего индивидуально- типологические особенности человека.
4. Раскрыть особенности высшей нервной деятельности, как фактора индивидуальности человека.
5. Дать характеристику паспортному и биологическому возрасту как характеристике физического развития школьников.
6. Опишите состояние проблемы взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей старших школьников с развитием выносливости на уроках физической культуры.
7. Дайте характеристику методам диагностики индивидуально-типологических особенностей.
8. Опишите методы учета индивидуально-типологических особенностей школьников в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Какова роль учета индивидуально-типологических особенностей школьников в процессе занятий.
10. Раскройте основные характеристики типологии человека и дать их определение.
11. Опишите методики составления индивидуального профиля конституции тела школьников.
12. Опишите методики составления индивидуального профиля по типу нервной деятельности школьников.
13. Опишите методики составления профиля по типу биологического возраста школьников.
14. Опишите методики учета индивидуального профиля в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в школе?
16. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в младшем школьном возрасте?
17. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в среднем школьном возрасте?
18. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в старшем школьном возрасте?
19. Каковы актуальные проблемы физического воспитания на предприятиях ?
20. Каковы актуальные проблемы физического воспитания инвалидов?
21. Каковы актуальные проблемы физического воспитания для зрелого возраста?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрено учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что понимается под индивидуализацией в теории и методике физической культуры?
А) Унификация требований к физической подготовке
Б) Учет индивидуальных особенностей занимающихся при организации занятий
В) Ориентация только на возрастные нормы
2. Индивидуально-типологические особенности человека — это:
А) Социальные условия жизни
Б) Совокупность врожденных и приобретенных морфофункциональных и психофизиологических свойств
В) Только уровень физической подготовленности
3. Конституция тела человека в физическом воспитании рассматривается как:
А) Случайный фактор
Б) Фактор, определяющий особенности физического развития и двигательных возможностей
В) Показатель спортивного мастерства
4. Какой фактор лежит в основе индивидуальных различий высшей нервной деятельности?
А) Уровень физической активности
Б) Сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов
В) Тип телосложения
5. Паспортный возраст школьника — это:
А) Уровень биологического развития
Б) Количество прожитых лет
В) Степень полового созревания
6. Биологический возраст характеризует:
А) Календарный возраст
Б) Социальную зрелость
В) Уровень морфофункционального развития организма
7. В чем заключается проблема взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и развития выносливости у старших школьников?
А) Отсутствие интереса к урокам
Б) Несоответствие нагрузки индивидуальным возможностям учащихся

В) Недостаток оборудования
8. К методам диагностики индивидуально-типологических особенностей относится:
А) Проведение соревнований
Б) Антропометрические и функциональные тесты
В) Свободные игры
9. Какой метод используется для учета индивидуальных особенностей на уроках физической культуры?
А) Единая нагрузка для всех
Б) Дифференцированный подход к заданиям
В) Исключение слабых учащихся
10. Роль учета индивидуально-типологических особенностей школьников заключается в:
А) Упрощении учебного процесса
Б) Повышении эффективности и безопасности занятий
В) Снижении требований к учащимся
11. Типология человека в физической культуре — это:
А) Деление по уровню подготовки
Б) Классификация по устойчивым индивидуальным признакам
В) Оценка физической работоспособности
12. Основной метод составления индивидуального профиля конституции тела школьников:
А) Наблюдение
Б) Антропометрические измерения
В) Беседа
13. Индивидуальный профиль по типу нервной деятельности составляется на основе:
А) Показателей силы мышц
Б) Психофизиологических тестов
В) Результатов соревнований
14. Профиль биологического возраста школьников определяется с помощью:
А) Паспортных данных
Б) Комплексной оценки морфофункциональных показателей
В) Уровня физической активности
15. Учет индивидуального профиля в занятиях физическими упражнениями позволяет:
А) Сократить учебное время
Б) Оптимизировать нагрузку и предотвратить переутомление
В) Повысить соревновательность
16. К актуальным проблемам физического воспитания в школе относится:
А) Избыточная двигательная активность
Б) Низкая мотивация учащихся к занятиям физической культурой
В) Переизбыток учебных часов
17. Основная проблема физического воспитания в младшем школьном возрасте:
А) Высокая утомляемость
Б) Недостаточное формирование двигательных навыков
В) Избыточная нагрузка
18. Актуальной проблемой физического воспитания в среднем школьном возрасте является:
А) Отсутствие интереса к спорту
Б) Несоответствие нагрузок возрастным и индивидуальным особенностям
В) Недостаток теории
19. Основная проблема физического воспитания в старшем школьном возрасте:
А) Чрезмерная двигательная активность
Б) Снижение двигательной активности из-за учебной нагрузки
В) Избыток спортивных секций
20. Актуальная проблема физического воспитания инвалидов заключается в:
А) Недостатке теоретических знаний
Б) Ограниченных возможностях адаптации программ физического воспитания
В) Отсутствии мотивации

1. Раскройте основные характеристики типологии человека и дать их определение.
2. Опишите методики составления индивидуального профиля конституции тела школьников.
3. Опишите методики составления индивидуального профиля по типу нервной деятельности школьников.
4. Опишите методики составления профиля по типу биологического возраста школьников.
5. Опишите методики учета индивидуального профиля в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в школе?
7. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в младшем школьном возрасте?
8. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в среднем школьном возрасте?

9. Каковы актуальные проблемы физического воспитания в старшем школьном возрасте? 10. Каковы актуальные проблемы физического воспитания на предприятиях ?
8.4. Описание экзаменационного билета
не предусмотрено учебным планом
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
«Зачтено» ставится студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности. «Не зачтено» выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении материала, но при этом он может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации, либо не знает не знает большей части основного содержания изучаемого вопроса, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.07.02 Актуальные проблемы физического воспитания
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.08.01 Современные фитнесс-технологии

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 18
самостоятельная работа 50
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**5**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Лабораторные	12	12	12	12
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	50	50	50	50
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, профессор Абрамова Валентина Владимировна

Рабочая программа дисциплины
Современные фитнесс-технологии

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование целостного представления о профессиональной деятельности в фитнесе, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики современных фитнес-технологий, изучение основных средств и форм занятий.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

– формирование у студентов специальных знаний в области современных фитнес-технологий, обучение новым видам движений, расширение двигательного опыта.
– развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями современных фитнес-технологий, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками;
– формирование умения практического использования полученных знаний и навыков в оздоровительно-рекреационной физкультурно-спортивной педагогической деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Организация и проведение спортивных соревнований
2	Теория и методика обучения базовым видам спорта
3	Гимнастика и методика преподавания
4	Педагогическое мастерство тренера
5	Технология управления соревновательной деятельностью
6	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
7	Баскетбол и методика преподавания
8	Волейбол и методика преподавания
9	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
10	Футбол и методика преподавания
11	Повышение спортивного профессионального мастерства
12	Гандбол и методика преподавания
13	Легкая атлетика и методика преподавания
14	Спортивная медицина
15	Плавание и методика преподавания
16	Спортивный массаж
17	Биохимия человека
18	Туризм и методика преподавания
19	Подвижные игры и методика преподавания
20	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
21	Лечебная и реабилитационная физическая культура
22	Единоборства и методика преподавания
23	Силовые виды спорта и методика преподавания
24	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
25	Гигиена физической культуры и спорта
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-7.1: Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-7.2: Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.3: Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1 Классификация современных направлений фитнеса		
1.1	Классификация современных направлений фитнеса. /Лек/	2	5
1.2	Виды фитнеса. Составить таблицы с характеристикой основных направлений, видов фитнеса. /Ср/	4	5
1.3	Средства фитнеса Составить таблицу с характеристикой основных средств фитнеса. /Ср/	4	5
	Раздел 2. Раздел 2 Характеристика тренировочных программ аэробной, силовой и смешанной направленности		
2.1	Характеристика аэробных и силовых программ фитнеса /Лек/	2	5
2.2	Основы методики проведения занятий фитнесом с применением аэробных тренировочных программ /Лаб/	2	5
2.3	Основы методики силовой тренировки в фитнесе /Лаб/	2	5
2.4	Проведение занятий фитнесом с применением аэробных тренировочных программ /Ср/	3	5
2.5	Проведение аэробной тренировки в тренажерном зале /Ср/	4	5
2.6	Методика силовой тренировки в фитнесе /Ср/	4	5
2.7	Методики проведения занятий силовым фитнесом с применением тренажеров и свободных весов /Ср/	4	5
	Раздел 3. Раздел 3 Характеристика отдельных направлений фитнеса.		
3.1	Характеристика отдельных направлений фитнеса /Лек/	2	5
3.2	Основы техники базовых упражнений воркаута, бодибалета и барре. /Лаб/	2	5
3.3	Содержание и особенности проведения занятий аэробикой и степ-аэробикой /Лаб/	2	5
3.4	Содержание и особенности проведения занятий Пилатесом и Стретчингом /Лаб/	2	5
3.5	Содержание и особенности проведения занятий Йогой /Лаб/	2	5
3.6	Аэробика. История развития, содержание и особенности проведения занятий. Составить комплекс упражнений. /Ср/	3	5
3.7	Степ-аэробика. Составить комплекс упражнений. Апробировать его выполнение. /Ср/	2	5
3.8	Танцевальная аэробика (Зумба). Составить комплекс упражнений. Апробировать его выполнение. /Ср/	2	5
3.9	Воркаут. История развития, содержание и особенности проведения занятий. Описать технику выполнения базовых упражнений воркаута. /Ср/	3	5
3.10	Кроссфит. История развития, содержание и особенности проведения занятий. СИТ /Ср/	2	5
3.11	Йога. Характеристика, содержание и особенности проведения занятий. СИТ. Составить комплекс упражнений. Апробировать его выполнение. /Ср/	4	5
3.12	Пилатес. История развития, содержание и особенности проведения занятий. СИТ. Составить комплекс упражнений. Апробировать его выполнение. ДЗ /Ср/	3	5
3.13	Боди-балет и барре. История развития, терминология и особенности проведения занятий. СИТ. Составить комплекс упражнений. Апробировать его выполнение. ДЗ /Ср/	4	5
3.14	Стретчиг. Основные средства, методы и методика проведения занятий. Составить таблицу с характеристикой основных видов стретчинга. Подобрать по одному стретч-упражнению для всех частей тела. Опробировать их выполнение. /Ср/	4	5

Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Брук Сайлер Совершенствование тела по методике Пилатеса : учебное пособие. – Самиздат, 2010. – 177 с. URL: https: //vtome.ru/knigi/zdorovie/621438-sovershenstvovanie-tela-po-metodu-pilatesa.html
2. Калинина Ю.В. Степ-аэробика: метод. пособие [Электронный ресурс]. - Бишкек: КРСУ, 2013. - 39 с. URL: http://lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/5320.pdf
3. Коломейцева Е. Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы: уч.-метод. пособие [Электронный ресурс] / Пермский Гос.науч.-исслед. университет. – Пермь, .2021. – URL: http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kulturasovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
4. Мискевич, Т. В. Оздоровительные системы физической культуры: метод. рекомендации [Электронный ресурс] / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 108 с. : ил. – URL:https://libr.msu.by/handle/123456789/15100
5. Морозова Л.В. Классическая аэробика: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Казань: Изд-во «Бук».– 102. 2017 URL: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf
6. Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П. Стретчинг: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. – Казань: Изд-во «Бук», 2018. – 56 с. URL: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Stretching.pdf

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 122 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнесс – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
3	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Методические указания к подготовке конспекта
Конспект (лекции, задания ждя самостоятельной работы) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.
Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.
Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

Методические рекомендации для подготовки к практическим (лабораторным) занятиям
Практические (лабораторные) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.
Основной формой проведения практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, выполнение упражнений, решение профессионально-ориентированных задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:
 ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
 участие в дискуссиях;
 выполнение заданий.

Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:
 просматривать основные определения и факты;
 повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
 изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
 самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
 использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
 выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:
 степень и уровень выполнения задания;
 аккуратность в оформлении работы;
 использование специальной литературы;
 сдача домашнего задания в срок.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Перечень вопросов к зачету

1. Характеристика фитнеса как компонента оздоровительной физической культуры.
2. Фитнес-технологии: определение понятия. классификация и краткая характеристика.
3. Характеристикой основных групп упражнений оздоровительной физической культуры.
4. Характеристика основных направлений и видов фитнеса.
5. Основы методики проведения занятий фитнесом.
6. Аэробика. История развития, содержание и особенности проведения занятий.
7. Степ-аэробика. Содержание и особенности проведения занятий
8. Танцевальная аэробика. Характеристика, содержание и особенности проведения занятий
9. Боди-балет. Характеристика, содержание, терминология и особенности проведения занятий.
10. Стретчиг. Основные средства, методы и методика проведения занятий.
11. Йога. Характеристика, содержание и особенности проведения занятий.
12. Техника выполнения основных асан в йоге.
13. Пилатес. История развития, содержание и особенности проведения занятий.
14. Техника выполнения базовых упражнений пилатеса.
15. Воркаут. История развития, содержание и особенности проведения занятий.
16. Техника выполнения базовых упражнений
17. Кроссфит. История развития, содержание и особенности проведения занятий. СИТ
18. Методика развития силы средствами воркаута и кроссфита.
19. Методика развития координации средствами средств современных фитнес-технологий.
20. Условия развития выносливости с применением средств современных фитнес-технологий.

Контрольная работа № 1 «Современные фитнес-технологии».
Вариант 1. Характеристика фитнеса как компонента оздоровительной физической культуры. Средства фитнеса.
Вариант 2. Основные направления и виды фитнеса.

Контрольная работа № 2 «Теоретико-методические основы видов фитнеса».
Вариант 1. Средства и методы стретчинга. Основы техники базовых упражнений пилатеса и воркаута.
Вариант 2. Характеристика и виды оздоровительной аэробики. Основы техники базовых упражнений боди-балета и йоги.

Критерии оценки:
– оценка «отлично» выставляется, если в ответе студента проявляется: во-первых, знание основных теоретических положений; во-вторых, самостоятельность суждений и личных оценок; в-третьих, умение аргументировать свои суждения;
– оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности;
– оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент показал фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, присутствуют нарушения логической последовательности в изложении материала;
– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не знает большей части изучаемого вопроса, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что называют атлетической гимнастикой?
а) один из методов развития умственной активности;
б) основное средство развития ловкости;
в) метод развития скорости;
г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.
2. Физическое качество, которое развивает аэробика:
а) сила;
б) скорость;
в) красота;
г) стройность;
3. Что подразумевают под понятием аэробика:
а) современный вид танца;
б) акробатические упражнения;
в) музыкально-ритмическое воспитание;

г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие-организма в любом возрасте
4. Что называют стретчингом?
а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
б) виды упражнений на брусьях;
в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
г) ряд акробатических упражнений;
5. Какие виды упражнений относятся к степ-аэробике:
а) цикличные;
б) динамические и статические;
в) упражнения на снарядах;
г) силовые
6. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:
а) условный рефлекс;
б) мышечная память;
в) моторика;
г) кинестетика.
7. Воркаут это –
а) один из способов усовершенствования физической формы;
б) разные виды беговых нагрузок;
в) комплекс упражнений с весом собственного тела, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;
г) упражнение для снижения массы тела.
8. Основная задача стретчинга:
а) развитие выносливости;
б) укрепление мышечной ткани;
в) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
г) повышение эстетики тела.
9. Что является средствами фитнеса?
а) все формы контроля со стороны педагога;
б) ежедневный тренировочный процесс;
в) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
г) возможности организма.
10. Методы – это.....
а) дозировки для применения физических упражнений с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
б) структура применения физических упражнений с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
в) способы применения физических упражнений с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
11. Кроссфит– это
а) прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
в) прекрасное средство развития ловкости
г) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости воли, функциональных возможностей организма
12. В каком виде фитнеса спортсмены выполняют непрерывный высокоэффективный комплекс силовых упражнений
а) спортивная аэробика
б)спортивная акробатика
в) кроссфит
13.Что называют боди-балетом?
а) один из методов развития умственной активности;
б) основное средство развития ловкости;
в) метод развития скорости;
г) комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, силы, пластичности.
14. Аэробика классифицируется:
а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;
б) оздоровительная, прикладная, спортивная;
в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.
15. Требования и средства аэробики:
а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;

в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
16. Структура урока аэробики:
а) подготовительная, заключительная, основная части;
б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;
в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.
17. Целью аэробной части на занятиях по аэробике является:
а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой;
б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечно-сосудистую систему.
18. К основным базовым шагам аэробики относятся:
а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;
б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;
в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.
19. Требования к командам инструктора:
а) веселые, громкие, задорные, краткие;
б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;
в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные.
20. Способы уменьшения травматизма:
а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;
б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;
в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.
21. 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 высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.
22. Стретчинг является:
а) эффективным методом развития силы;
б) эффективным методом развития гибкости;
в) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.
23. Фитнес-йога представляет собой;
а) сочетание древней гимнастики и медитации;
б) сочетание здорового образа жизни и медитации;
в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.
24. Суть метода Пилатеса это:
а) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость;
б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание;
в) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование.
25. Вербальные команды инструктора:
а) прямой и обратный счет, название движения, показ направления движения рукой, отбивание ритма хлопком;
б) методические указания, отбивание ритма хлопком, пальцевой счет, показ движения, направление движения;
в) прямой и обратный счет, название движения, методические указания, указание направления движения и ведущей ноги.
26. Для увеличения нагрузки необходимо:
а) использовать отягощения, увеличить амплитуду движений, перемещений, количество повторений, сложность движений, темп исполнения;
б) продлить время занятий, увеличить количество занятий в неделю и вес отягощений, увеличить продолжительность аэробной части, дать статическую нагрузку;
в) чаще менять интенсивность и характер упражнений, постоянно использовать новые движения и связки, увеличить громкость музыки, активизировать действия инструктора.
27. ... – это общая физическая подготовленность организма человека.
а) Акробатика
б) Аэробика
в) Фитнес
г) Пилатес
28. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре:
а) беговые дорожки
б) футбольные мячи
в) обручи и скакалки
29. Известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования,

которую он назвал «аэробикой».
а) Джеймс Нейсмит
б) Криштиану Роналду
в) Валерия Харламова
г) Кеннет Купер
30. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений.
а) с облегчённой штангой
б) с использованием пружинистой пластины
в) на специальном напольном покрытии
31.Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
а) асаны
б) инь
в) дао
32.Какого направления фитнеса не существует?
а) Цигун
б) Калланетика
в) Аквабосу

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Критерии оценки знаний студентов на зачете
– оценка «зачтено» выставляется, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, последовательно излагает и интерпретирует мате-риалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

– оценка «не зачтено» выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.08.01 Современные фитнесс-технологии
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.08.02 Нетрадиционные виды гимнастики

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 18
самостоятельная работа 50
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 5

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**5**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Лабораторные	12	12	12	12
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	50	50	50	50
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, профессор Абрамова Валентина Владимировна

Рабочая программа дисциплины
Нетрадиционные виды гимнастики

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по нетрадиционной гимнастике и будущей профессиональной деятельности;
2. Теоретическое и практическое освоение теории и методики нетрадиционных и смешанных видов гимнастики, изучение основных средств и форм занятий нетрадиционной гимнастикой

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование у студентов специальных знаний в области нетрадиционных и смешанных видов гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;
2. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения нетрадиционными и смешанными видами гимнастических упражнений различной сложности, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Теория и методика обучения базовым видам спорта
2	Технологии оздоровительной физической культуры
3	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
4	Баскетбол и методика преподавания
5	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
6	Волейбол и методика преподавания
7	Теория спорта
8	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
9	Футбол и методика преподавания
10	Повышение спортивного профессионального мастерства
11	Художественная гимнастика и методика преподавания.
12	Гандбол и методика преподавания
13	Легкая атлетика и методика преподавания
14	Плавание и методика преподавания
15	Введение в профессиональную деятельность
16	Туризм и методика преподавания
17	Подвижные игры и методика преподавания
18	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
19	Единоборства и методика преподавания
20	Патриотическое воспитание спортсменов
21	Силовые виды спорта и методика преподавания
22	Психология развития
23	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
24	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

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

ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1 Классификация видов гимнастики, признаки		
1.1	Классификация видов гимнастики /Лек/	2	5
1.2	Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика. СИТ /Ср/	4	5
	Раздел 2. Раздел 2 Нетрадиционные и смешанные виды гимнастики		
2.1	Характеристика нетрадиционных и смешанных видов гимнастики /Лек/	2	5
2.2	Волевая гимнастика Анохина и Шейпинг: практическое выполнение упражнений согласно требований вида /Лаб/	2	5
2.3	Стретчинг, его виды и методика проведения занятий /Лаб/	2	5
2.4	Гимнастика Пилатес и Калонетика: подбор упражнений, их выполнение согласно требований вида. /Лаб/	2	5
2.5	Гимнастика Пилатес: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий. СИТ, ДЗ /Ср/	4	5
2.6	Упражнения Пилатеса начального и среднего уровня сложности. /Ср/	4	5
2.7	Гимнастика Анохина: методика составления комплекса упражнений. Составление примерного комплекса упражнений для самостоятельных занятий. СИТ /Ср/	3	5
2.8	Гимнастика Стретчинг: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий. СИТ, ДЗ /Ср/	4	5
2.9	Стретчинг: комплексы упражнений для разных частей тела /Ср/	4	5
2.10	Гимнастика Калланетика: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий. СИТ, ДЗ /Ср/	4	5
2.11	Гимнастика Шейпинг: ознакомление с основными упражнениями и с требованиями к их выполнению и методике занятий, развитие физических качеств. СИТ, ДЗ /Ср/	3	5
	Раздел 3. Раздел 3 Дыхательная гимнастика		
3.1	Характеристика дыхательных видов гимнастики /Лек/	1	5
3.2	Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко и Чугунова: содержание и методика проведения занятий /Лаб/	2	5
3.3	СР Дыхательные упражнения гимнастики Стрельниковой и их запись. Составить примерный план тренировки. СИТ, ДЗ /Ср/	4	5
3.4	СР Дыхательная гимнастика по Чугунову: требования к организации занятий, упражнения и техника дыхания, запись упражнений и их самостоятельное выполнение. СИТ, ДЗ /Ср/	3	5
3.5	СР Гимнастика Бутейко: ознакомление с дыхательными упражне-ниями и техникой дыхания, запись, практическое опробование методики дыхания по Бутейко СИТ, ДЗ /Ср/	3	5
	Раздел 4. Раздел 4 Восточные виды гимнастики		
4.1	Каткий обзор развития и характеристика восточных видов гимнастики. /Лек/	1	5
4.2	Гимнастика Йогов: практическое выполнение упражнений согласно требований вида /Лаб/	2	5
4.3	Гимнастика У-шу и Цигун: практическое выполнение упражнений согласно требований вида /Лаб/	2	5
4.4	СР Йога: ознакомление с основными упражнениями (асанами), запись терминов, особенности применения упражнений. СИТ, ДЗ /Ср/	6	5
4.5	СР Гимнастика У-шу: классификация упражнений, основные термины, требования к проведению упражнений и занятий. Практическое опробование некоторых упражнений. СИТ, ДЗ /Ср/	4	5
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1.Брук Сайлер. Совершенствование тела по методике Пилатеса. – 175 с. – Текст: электронный – URL: https://www.klex.ru/1ux4
2.Калинина Ю.В. Степ-аэробика: Метод. пособие. – Бишкек: КРСУ, 2013. – Текст: электронный – URL: http://lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/5320.pdf

3.Марахтанова В.И., Восточные оздоровительные гимнастики в жизни современного человека: Учебно-методическое пособие/ В.И. Марахтанова, И.Н. Сырова, Р.Ф. Волкова, Н.М. Закирова, В.Г. Ряузов, В.Н. Волков. – Казань: Казанский университет, 2022. – 70 с.
4.Морозова, Л.В. Классическая аэробика: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. – Казань: Изд-во «Бук», 2017.– 102 с. – Текст: электронный – URL: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf
5.Серазетдинова Л.И. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. – Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с. – Текст: электронный – URL: https://files01.core.ac.uk/download/pdf/197385803.pdf
6.Тхоревский В.И. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник профессионального тренера /Под редакцией Д.Г. Калашникова. – Ассоциация Профессионалов Фитнеса® (FPA®), Издательство 000 «Франтэра», 2003. – Текст: электронный – URL: https://studopedia.ru/4_143692_chast--teoriya-fitnes-trenirovki.html
7. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2010. – 368 с.: ил. – Текст: электронный – URL: https://artcompass.ru/media/guol1hla/1-80257_248751b7ea49793a7ead8c479313d29b.pdf

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнесс – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
2	К.2 - 122 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
3	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

Методические указания к подготовке конспекта
Конспект (лекции, задания для самостоятельной работы) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.
Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.
Методические рекомендации для подготовки к лабораторным занятиям
Лабораторные занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения лабораторных занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, выполнение упражнений, решение профессионально-ориентированных задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. Активность на лабораторных занятиях оценивается по следующим критериям:
- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
-выполнение заданий.
Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе
Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные
занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:
- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по

данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:
- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету по дисциплине «Нетрадиционные виды гимнастики»

1. Когда возникла гимнастика Анохина?
2. Как еще по-другому называют гимнастику Анохина?
3. Задачи и средства гимнастики Анохина?
4. В чем заключается суть методики гимнастики Анохина?
5. Последовательность изучения комплекса гимнастики Анохина.
6. Сколько упражнений входит в комплекс гимнастики Анохина?
7. Сколько в норме должно быть углекислого газа (CO2) и кислорода (O2) в организме по методу К.П. Бутейко?
8. Что измеряют у занимающихся по методике К.П. Бутейко?
9. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики К.П. Бутейко?
10. Сколько этапов предлагает К.П. Бутейко для изучения и исправления дыхания?
11. Когда возникла дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой?В чем заключается парадокс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
12. Каким должно быть дыхание по методике А.Н. Стрельниовой?
13. Задачи и средства дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
14. Задачи и средства дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
15. Перечислите 8 основных упражнения дыхательной гимнастики Чугунова.
16. Что участвует при гармоничном дыхании по В.С. Чугунову?
17. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
18. Когда и где возникла гимнастика Стретчинг?
19. Задачи и средства гимнастики Стретчинг?
20. Что относится к условиям правильного растягивания в гимнастике Стретчинг?
21. Что такое Пилатес?Задачи и средства гимнастики Пилатес?
22. Задачи и средства гимнастики Йога?
23. Какая группа асан предназначена для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и ребер?
24. Какая группа асан предназначается для улучшения функции органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы, а также укрепления мышц туловища?
25. Какая группа асан предназначена для полного отдыха?
26. Задачи, средства и направления гимнастики Ушу?
27. Назовите 5 основных элементов гимнастики Ушу?
28. Какие упражнения исключает гимнастика Калланетика?
29. Какова продолжительность занятий гимнастики Калланетика?
30. Сколько необходимо держать мышцы в напряжении во время фиксации поз в гимнастике Калланетика?
31. Краткая характеристика гимнастики Цигун.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Итоговый тест по дисциплине «Нетрадиционные виды гимнастики»

1. Когда возникла гимнастика Анохина
а) в конце XIX века;
б) в начале XX века;
в) в начале XXI века.

2. Как еще по-другому называют гимнастику Анохина
а) Парадоксальная гимнастика;
б) Стретчинг;
в) Волевая гимнастика.

3. Сколько времени необходимо для изучения комплекса Анохина в целом
а)1 неделя;
б)10 недель;
в)12 недель.

4. Сколько в норме должно быть углекислого газа (CO2) и кислорода (O2) в организме по методу К.П. Бутейко
а) CO2 – 7%, а O2 – 2%;
б) CO2 – 6 %, а O2 – 5%;

в) CO2 – 2%, а O2 – 7%.

5. Что измеряют у занимающихся по методике К.П. Бутейко
а) Рост, вес, объем грудной клетки;
б) Пульс, давление;
в) Контрольную паузу, волевую паузу и максимальную паузу.

6. Когда возникла дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
а) в 1975 году;
б) в 1980 году;
в) в 1990 году.

7.В чем заключается парадокс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой
а) Вдох выполняется медленно в момент расширения грудной клетки, а выдох быстрый, шумный;
б) Вдох выполняется короткий, резкий и шумный в момент сдавливания грудной клетки и активном противодействии скелетной мускулатуры, выдох свободный, бесшумный;
в) Выполняется глубокий свободный вдох, и задержать дыхание, сколько приятно, сложить губы трубочкой и сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу.

8.Какая из перечисленных задач не является задачей дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову
а) Оздоровление организма.
б) Восстановление нервно-психического баланса (равновесие между ними).
в) Развитие силы, ловкости, крепости и легкости мышц.

9. Какое из перечисленных упражнений не относится к дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову
а) Укрепляющее дыхание;
б) Энергетизирующее дыхание;
в) Развивающее дыхание.

10. Что является средством релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову
а) Дыхательные упражнения;
б) Асаны (позы);
в) ОРУ без предметов специально направленного характера.

11. Сколько основных и дополнительных упражнений входит в комплекс релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову
а) 11 основных и 3 дополнительных;
б)15 основных и 7 дополнительных;
в) 3 основных и 11дополнительных.

12. В каком году и где возникла гимнастика Шейпинг
а) 1987 год, Москва;
б) 1966 год, Калифорния;
в) 1984 год, Санкт - Петербург.

13. Какая из перечисленных задач не является задачей гимнастики Шейпинг
а) Улучшение состояние здоровья;
б) Воспитание воли и прекрасного самочувствия;
в) Воспитание правильной осанки, красивой фигуры, коррекция дефектов организма.

14.Что является средством гимнастики Стретчинг
а) ОРУ без предметов и с предметами;
б) Асаны;
в) ОРУ специфического характера, направленные на ритм движение.

15. Что не является противопоказанием к занятиям Стретчинг
а) Наличие травм или болезни опорно-двигательного аппарата;
б) Плохая гибкость и подвижность в суставах;
в) Выполнение упражнений на растягивание сразу после еды.

16. Какое из перечисленных средств не является средством гимнастики Йога
а) Позы;
б) ОРУ;
в) Дыхательные упражнения.

17. Что означает Ян в гимнастике Цигун
а) Это день, весна, гроза;
б) Это день, лето, Солнце;
в) Это ночь, зима, Луна.

18. Какая группа задач является задачами гимнастики Ушу
а) Оздоровительные, Образовательные, Воспитательные, Прикладные, Лечебно-профилактические, Гармонического развития;
б) Оздоровительные, Воспитание правильного дыхания, Лечебные, Воспитание морально-волевых качеств, Развивающие, Вспомогательные;
в) Оздоровительные, Образовательные, Воспитательные, Прикладные.

19. Какие 5 основных элементов относятся к гимнастике Ушу
а) Небо, земля, вода, металл, огонь;
б) Дерево, земля, вода, металл, огонь;
в) Земля, небо, дерево, вода, огонь;

20. Какие упражнения исключает гимнастика Калланетик
а) Ходьба, прыжки;
б) Прыжки, резкие движения;
в) Приседания, махи;

20. Какая из перечисленных задач не является задачей гимнастики Анохина
а) Воспитание правильного дыхания;
б) Сохранение нормального количества CO2 в организме;
в) Развитие силы, ловкости, крепости и легкости мышц.

21. Назовите правильную последовательность изучения комплекса гимнастики Анохина
а) По одному упражнению каждый день;
б) Первые 5 упражнений изучают 2 недели, затем каждую последующую неделю добавляют по 1 упражнению;
в) Первые 5 упражнений изучают 2 недели, затем каждую последующую неделю добавляют по 5 упражнений.

22. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики К.П. Бутейко
а) Дыхание равномерное, упражнения выполняются с усилием и мысленным представлением о тяжести или сопротивлении;
б) Упражнения выполняются только в положении сидя и с равномерным дыханием;
в) Поверхностное неглубокое дыхание, для сохранения нормального количества CO2 в организме.

23. По методике А.Н. Стрельниковой дыхание должно быть
а) Равномерное дыхание, вдох и выдох через рот, темп вдохов – вдох в 2 сек.;
б) Шумный, активный и короткий вдох через нос, выдох не затягивать, темп вдохов – вдох в 1 сек.;
в) Вдох носом, задержка дыхания, выдох ртом темп вдохов – вдох в 3-5 сек..

24. Что является средством дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой
а) Позы;
б) ОРУ без предметов;
в) ОРУ специфического характера, направленные на ритм движения вдохов.
25. Поэтапное освоения позы в релаксационные гимнастике по В.С. Чугунову
а) Принять позу и зафиксировать ее – расслабить мышцы – сосредоточится на предстоящем элементе – сделать глубокий вдох – выполнить упражнение – отдохнуть после упражнения;
б) Отдых перед вхождением – мысленно настроиться на предстоящем упражнении – вхождение в позу – фиксация – выход из позы – отдых;
в) Принять позу и зафиксировать ее – выход из позы – отдых.

26. Что является основными средствами гимнастики Шейпинг
а) Ритмическая гимнастика и Атлетическая гимнастика;
б) Дыхательная гимнастика и Каланетика;
в) Каланетика и Йога.

27. Когда и где возникла гимнастика Стретчинг
а) в конце XIX века, Англия;
б) в начале XX века, Россия;
в) в конце XX века, США.

28. Какой вид упражнений не относится к гимнастике Стретчинг
а) Баллистические упражнения;
б) Статические упражнения;
в) акробатические упражнения.

29. Какая группа задач является задачами гимнастики Йога
а) Оздоровительные, Воспитание правильного дыхания, Лечебные, Воспитание морально-волевых качеств, Развивающие, Вспомогательные;
б) Образовательные, Развивающие, Воспитательные;
в) Оздоровительные, Образовательные, Воспитательные, Спортивные.

30. Что не является средствами Ушу
а) Дыхательные упражнения;
б) Плавные движения гимнастики Ци-гун;
в) Акробатические элементы;
г) Асаны.

31. Сколько необходимо держать мышцы в напряжении во время фиксации поз в Каланетике
а) От 10 сек. до 1 мин.;
б) От 1 мин. до 1,5 мин;
в) От 1 мин. до 3 мин.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

– оценка «зачтено» выставляется, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.
– оценка «не зачтено» выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.08.02 Нетрадиционные виды гимнастики
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.09.01 Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Рымар Людмила Алексеевна

Рабочая программа дисциплины
Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование профессиональной компетенции будущих специалистов по физическому воспитанию детей в условиях оздоровительного лагеря.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Изучение основ социально-педагогической работы с детьми и подростками в условиях детских оздоровительных лагерей;
2. Усвоение программы по формированию профессиональных компетенций и личностных качеств инструктора по физической культуре в детских оздоровительных лагерях;
3. Овладение содержанием и различными формами и методами оздоровительной и воспитательной работы в летний период, охраны жизни и здоровья детей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Философия
2	История России
3	Всеобщая история
4	Основы российской государственности
5	История физической культуры
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
2	Патриотическое воспитание спортсменов
3	Планирование подготовки спортсмена
4	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
5	Производственная практика (профессионально-ориентированная в СДЮШОР)
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

ПК-6: Способен осуществлять подготовку занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительному туризму

ПК-6.1: Знает: - нормативно-техническую документация по организации и проведению учебно-тренировочных занятий (походов) по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - программу и методику подготовки занимающихся по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

ПК-6.2: Умеет: - планировать комплекс инструктивно-методических и учебно-тренировочных занятий (походов) по обучению занимающихся по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - подбирать и использовать соответствующие виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма специальные техники и методы общей (теоретической) и специальной (организационной, топографической, психологической) подготовки; - анализировать техническое описание маршрута по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, определять его сложные участки и разрабатывать оптимальные алгоритмы их прохождения

ПК-6.3: Владеет: - умением собирать и анализировать информацию об особенностях контингента занимающихся (численность, половозрастной состав, подготовленность, интересы, физическое состояние) для определения оптимального содержания оздоровительной и познавательной работы при подготовке по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризм; - навыками составления плана инструктивно-методических и учебно¬ тренировочных занятий (походов) и организацией соревнований с занимающимися по виду рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

ПК-8: Способен осуществлять организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК-8.1: Знает: - требования к уровню подготовки, возрастным и психофизическим особенностям инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта; - методики подготовки инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта; - правила составления отчетности по организационно-методическому сопровождению профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК-8.2: Умеет: - формировать состав и планировать деятельность инструкторов по спорту, волонтеров с учетом задач физкультурной и спортивно-массовой работы с населением; - Составлять или подбирать методические материалы для профессиональной подготовки инструкторов по спорту, волонтеров; - подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки мероприятий по повышению уровня профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций
ПК-8.3: Владеет: - умением готовить инструкторов по спорту, волонтеров в области пропаганды здорового образа жизни, отказа от допинга, вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом; - умением разрабатывать и внедрять мероприятия по повышению уровня профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Виды и формы физического воспитания в летнем оздоровительном лагере.		
1.1	Физическое воспитание в спортивном оздоровительном лагере. /Лек/	2	2
1.2	Сообщение с презентацией по теме: «Оздоровительные лагеря ПМР» /Ср/	6	2
	Раздел 2. Раздел 2. Методики организации физического воспитания в летних оздоровительных лагерях различного профиля.		
2.1	Методика проведения спортивных соревнований и праздников в условиях лагеря. /Пр/	2	2
2.2	Составить план физкультурно-оздоровительной работы в спортивном оздоровительном лагере.. /Ср/	4	2
2.3	Разработать сценарий физкультурно-массового мероприятия для детей в СОЛ. /Ср/	6	2
2.4	Разработать вариант тематической эстафеты (не менее 10 заданий) для подрстков и детей младшего школьного возраста в СОЛ. /Ср/	8	2
2.5	Подобрать подвижные игры для учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста (по 15 игр на каждый возраст). /Ср/	4	2
	Раздел 3. Раздел 3 Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в летних оздоровительных лагерях.		
3.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в спортивном оздоровительном лагере. /Лек/	2	2
3.2	Сценарий – как литературно-художественная разработка по проведению физкультурно-массового мероприятия, церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика физкультурно-массовых мероприятий. /Пр/	2	2
3.3	Разработать 10 вариантов проведения утренней гигиенической гимнастики в СОЛ. /Ср/	6	2
3.4	Разработать памятку для купающихся детей и памятку организатору купания детей в ДОЛ. /Ср/	4	2
3.5	Разработать проект «Спортивная газета лагеря». /Ср/	8	2
3.6	Разработать подробный сценарий одного из мероприятий, посвященного тематическому дню: День великих открытий; День великих открытий; День народных традиций; День девочек;	8	2

	День мальчиков; День кино; День именинника; День Нептуна; День здоровья; День сказки; День бантиков; День леса; День неожиданностей; День вожатых; День творчества; Военно-спортивный день; День экскурсии; День перевертышей; День робинзонов; День цвета и цветов; День сказки; День телевидения; День рекордов Гиннеса; День космоса; День индейца; День смеха; День открытия лагерной смены; /Ср/		
3.7	Придумать 10 названий отрядов, и к ним речевки и девизы. /Ср/	6	2
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Попов, Г. Н. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детских загородных лагерях : учебно-методическое пособие / Г. Н. Попов, А. Н. Вакурин, А. Ю. Вязигин. — Томск : ТГПУ, 2025. — 62 с. — ISBN 978-5-907791-37-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/510718 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря : учебно-методическое пособие / составители А. А. Уварова, А. Ч. Делег. — Кызыл : ТувГУ, 2020. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/175195 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.Цепляева, С. А. Основы досуговой педагогики в системе профессиональной подготовки : учебное пособие / С. А. Цепляева. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76644 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.Степанова, Л. М. Летняя педагогическая практика как форма организации учебного процесса : учебно-методическое пособие / Л. М. Степанова, П. П. Тиссен. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 60 с. — ISBN 978-5-85859-632-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/91864 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Дедловская, М. В. Основы организации физкультурно-спортивных мероприятий : учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2022. — 103 с. — ISBN 978-5-6047996-3-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/301577 (дата обращения: 24.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6.Михайлова, Т.А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях [Текст]: учебно-методическое пособие /Т.А. Михайлова. –Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 53 с.
7.Паутов Ю. С., Иванова В. Н. Физическое воспитание в оздоровительном лагере: учебное пособие для преподавателей, учителей физической культуры и организаторов летнего отдыха / Ю. С. Паутов, В. Н. Иванова; Алт. гос. ун-т им. И.И. Ползунова. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2008. – 327 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической оценкой комплектом свободно распространяемого ПО для самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Сайт Министерства просвещения ПМР
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 121 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

1. Посещать все лекционные и практические занятия, поскольку весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения знаний по дисциплине.
2. Все рассматриваемые на лекциях и практических занятиях темы и вопросы обязательно фиксировать (либо на бумажных, либо на машинных носителях информации).
3.. Обязательно выполнять все домашние задания, получаемые на лекциях или практических занятиях.
4. В случаях пропуска занятий по каким-либо причинам, необходимо обязательно самостоятельно изучать соответствующий материал.
5. Подготовка к практическому занятию предусматривает: текущую работу над учебными материалами с использованием конспектов и рекомендуемой
основной и дополнительной литературы; групповые и индивидуальные консультации; самостоятельное решение ситуационных задач, изучение нормативно-правовых документов.
6. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и
представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению. Обучающимся небходимо выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Физическое воспитание в спортивном оздоровительном лагере.
2. Формы физического воспитания в спортивном оздоровительном лагере.
3. Методика проведения спортивных соревнований и праздников в условиях лагеря.
4. Организация спортивных игр и эстафет в оздоровительных лагерях.
5. Обще лагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы.
6. Агитационно-пропагандистская работа в условиях оздоровительного лагеря.
7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика.
9. Особенности планирования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в СОЛ.
10. Особенности методической работы в организационный, основной и заключительный периоды лагерной смены.
11. Основные формы досуговой и физкультурно-спортивной работы спортивного оздоровительного учреждения.
12. Отрядный час физической культуры.
13. Характеристика средств оздоровительной направленности в детском оздоровительном лагере.
14. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
15. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы.
16. Детский травматизм и предупреждение от несчастных случаев с детьми в спортивном оздоровительном лагере.
17. Особенности проведения и организации турниров, поединков, военизированных игр на местности в условиях лагеря.
18. Игры и соревнования на воде. Методика проведения.
19. Инструкция о правилах организации купаний.
20. Физкультурные праздники на воде.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1) Задачи к организации физического воспитания детей в условиях оздоровительных лагерей:
1. укрепление здоровья, формирование ЗОЖ, развитие интереса к занятиям ФК и С;
2. физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом роста; вовлечение школьников в систематические занятия спортом;
3. подвижные игры должны занимать в режиме дня детей основной и подготовительной групп; развитие интереса к занятиям ФК и С.

2) В режиме дня на физкультурные и оздоровительные мероприятия следует отводить:
1. не менее 1 часа;
2. не менее 5 часов;
3. не менее 3 часов.

3) План физкультурно-оздоровительной работы в лагере согласуется с врачом и включает следующие мероприятия:
1.утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, прогулки, экскурсии и походы, спортивные соревнования и праздники;
2. питание в столовой, психологические тренинги, соревнования народных ремесел;
3. дежурство детей по столовой и территории лагеря; спортивные соревнования и праздники «День Нептуна» и «Веселые старты».

4) Водные процедуры после утренней гимнастики проводятся под контролем:
1.директора;
2.врача;
3.учащихся.

5) В режим дня рекомендуется включать прогулки и пешеходные экскурсии в физкультурно-оздоровительном лагере для детей 6-11 лет (основная группа) протяженностью:
1. до 0,5км.
2. до 2 км;
3. до 3 км.

6)В режиме дня рекомендуется включать прогулки и пешеходные экскурсии для детей старше 11лет протяженностью:
1. до 5км;

2. до 3 км;
3. до1км.

7) Обязанности инструктора по туризму в физкультурно-оздоровительном лагере:
1.оформляет документацию похода, подчиняется заместителю директора по учебно-спортивной работе, проводит инструктаж по технике безопасности;
2 оформляет документацию похода, подчиняется Госсанэпиднадзору, проводит медицинский осмотр учащихся;
3 подчиняется Госсанэпиднадзору, Ростуризму.

8) В физкультурно-оздоровительном лагере инструктор по физической культуре:
1 организует и проводит 2-3 раза в неделю занятия в спортивных кружках; контролирует проведение вожатыми и инструкторами утренней гимнастики с отрядом; готовит и проводит обще лагерные мероприятия;
2. до приезда первой смены обследует места для проведения зарядки; проводит с вожатыми семинарские занятия по планированию встречи детей с родителями;
3.организует и проводит с вожатыми семинарские занятия по планированию встречи детей с родителями.

9) Инструктор по плаванию в физкультурно-оздоровительном лагере:
1 отвечает за выполнение отрядом лагерного режима; осуществляет воспитательную работу в лагере; проводит соревнования по плаванию;
2.выявляет не умеющих плавать ребят; организует и проводит занятия по обучению детей плаванию; готовит инвентарь для обучения плавания и спасения;
3.готовит группу к походу; отвечает за соблюдение участниками похода положений инструкции; готовит инвентарь для обучения плавания и спасения.

10) Сотрудники оздоровительного лагеря не имеют права оставить территорию лагеря без разрешения:
1 инструктора по физической культуре;
2 зам. начальника по воспитательной работе;
3 начальника лагерной смены.

11) Физкультурно-оздоровительная работа это:
1 проведение утренней гимнастики, проведение оздоровительных мероприятий, организация прогулок, экскурсий, походов;
2 проведение инструктажа по БЖ;
3 проведение разъяснительную деятельность среди учащихся.

12) Спортивно-массовая работа складывается из:
1. проведение спортивных игр отряда, организация в отрядах соревнований по подвижным и спортивным играм, проведение спартакиад в отрядах и лагере;
2.проведение и вовлечение школьников в систематические занятия спортом;
3.проведение хозяйственных работ в отрядах.

13) Хозяйственная работа включает в себя:
1. оборудование площадок для игр, изготовление и приобретение спортивного инвентаря;
2. организация и конструирование игровых технологии;
3 организация физкультурно-оздоровительной деятельности в лагере.

14) Основные документы планирования физического воспитания в оздоровительном лагере - это:
1. план работы по физическому воспитанию и календарный план массовых физкультурных и спортивных мероприятий лагеря;
2. план работы по обучению ЗОЖ;
3. план массовых оздоровительных мероприятий с применением игровых технологии.

15) Общие цели и задачи спортивно-оздоровительной работы:
1.укрепление здоровья; закаливание организма; укрепление защитных сил организма; повышение уровня умственной и двигательной работоспособности; воспитание у детей убеждённости в необходимости регулярно заниматься физкультурой и спортом;
2.организация активного отдыха взрослых людей; привитие детям правил здорового образа жизни; сплочение коллектива работающих персонал;
3.использование валеологических приемов для мотивации к ЗОЖ тренеров -преподавателей.

16) Ответственность за организацию оздоровительной работы в лагере несет:
1.директор;
2.заместитель директора;
3.инструктор по физической культуре.

17) Все материалы похода: схема маршрута, график движения, список участников, заверенный врачом, список снаряжения, продовольственный рацион, смета - утверждаются:
1.директором лагеря;
2 инструктором по физической культуре;
3.зам. директора по воспитательной работе;

18) В программу спортивного праздника обычно составляют:
1.показательные выступления; викторины; конкурсы;
2.показательные уроки; презентации;
3.показательные выступления родителей, учащихся; викторины для старшеклассников; конкурсы;

19) Программа спортивного праздника связывается с:
1.событиями в жизни лагеря; историческими событиями;
2.временем года;
3 временем суток.

20) В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения:
1. с предельными отягощениями;
2. дыхательные;
3. на гибкость.

21) К водным закаливающим процедурам относят..... .

22) Для закаливания используются..... .

23) Закаливание солнцем способствует..... .

24) В комплекс средств физического воспитания входят..... .

25) Методы физического воспитания — это ..... .

26) Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы..... .

27) К средствам физического воспитания относят..... .

28) Организационный период в летнем оздоровительном лагере длится..... .

29) Задачи основного периода лагерной смены..... .

30) Характеристики, отличающие современные спортивные оздоровительные лагеря..... .

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценкой «зачтено» оцениваются ответы обучающихся, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе и при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.
Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы обучающихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда обучающийся не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что обучающийся не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.09.01 Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.09.02 Педагогическое мастерство тренера

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Рымар Людмила Алексеевна

Рабочая программа дисциплины
Педагогическое мастерство тренера

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Воспитание компетентного специалиста, становление его педагогической культуры и творческого отношения к действительности; освоение сущности педагогического мастерства и осмысление его значения для воспитания и обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- изучить основные принципы раскрывающие сущность и содержание педагогической деятельности спортивного педагога;
- воспитать способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования:
- сформировать у студентов умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности спортивного педагога.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	Б1.В
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Баскетбол и методика преподавания
2	Футбол и методика преподавания
3	Плавание и методика преподавания
4	Введение в профессиональную деятельность
5	Подвижные игры и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Методики современных видов физической активности
2	Организация и проведение спортивных соревнований
3	Физкультурно-спортивные сооружения
4	Современные фитнесс-технологии
5	Основы профессиональной деятельности тренера
6	Материально-техническое оснащение спортивной деятельности
7	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
8	Методы исследовательской деятельности
9	Гандбол и методика преподавания
10	Туризм и методика преподавания
11	Методики современных видов туризма
12	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
13	Методики современных игровых видов спорта
14	Силовые виды спорта и методика преподавания
15	Теория и методика обучения предмету физическая культура
16	Педагогика спорта
17	Планирование подготовки спортсмена
18	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
19	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-10.1: Знает: основы организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.2: Умеет: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.3: Владеет: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта

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

ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-16: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
ОПК-16.1: Знает: основы принципа работы современных информационных технологий
ОПК-16.2: Умеет: использовать современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности
ОПК-16.3: Владеет: принципами работы современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1. Педагогическая деятельность тренера преподавателя		
1.1	Специфика профессиональной деятельности спортивного педагога. /Лек/	2	2
1.2	Педагогическая деятельность специалиста в области физической культуры /Пр/	2	2
1.3	Сообщение с презентацией по теме: «Компетентность специалиста в области физической культуры.» /Ср/	6	2
	Раздел 2. Раздел 2. Педагогическая культура как сущностная характеристика профессиональной деятельности тренера преподавателя.		
2.1	Педагогическая техника в структуре педагогического мастерства. /Лек/	2	2
2.2	Педагогическая техника в структуре педагогического мастерства. /Пр/	2	2
2.3	Информационный проект: «Детский тренер пот виду спорта». /Ср/	16	2
2.4	Разработать методические советы молодому тренеру по теме «Как мне завоевать авторитет у моих воспитанников?». /Ср/	8	2
2.5	Составить презентацию из 10 слайдов на тему «Мой личный имидж как тренера». /Ср/	8	2
2.6	Составить презентацию из 10 слайдов на тему «Мой педагогический опыт как основа моего творчества». /Ср/	8	2
2.7	Напишите 10 библиографических карточек по литературе к данному разделу. Составьте свои аннотации к выбранным изданиям. /Ср/	6	2
2.8	Разработать план проведения недели физической культуры для различных групп детей /Ср/	8	2
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Основы тренерского мастерства / А. М. Якимов — «Спорт», 2015 г.
2. Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э. А. Зюрин [и др.]; Федер. науч. центр физ. культуры и спорта; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 155 с.
3. Пружинин К.Н., Пружинина М.В. Содержательные особенности обучения в общем образовании: акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов/К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина.– Электронный текст. дан.(000 Мб). - Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019.– 114 с.
4. Педагогика физической культуры (краткий курс лекций): Учебное пособие /Сост. О.В. Китикарь, Л.А. Рымар. – Тирасполь, 2016. –132с.
5. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.
6. Меркурьев, К.Л. Акмеология физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / К.Л. Меркурьев, А.А. Джалилов. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. – 59 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической оценкой комплектом свободно распространяемого ПО для самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary

Академия Google Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	
5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы	
6. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
1	К.2 - 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.
2	К.2 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет

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

На лекционных занятиях обучающиеся знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебниками, учебно-методическими пособиями, монографиями и другими первоисточниками. Обучающимся важно внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть.
Конспектируя, обучающийся должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации. Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте. В ходе конспектирования надо записывать методические рекомендации лектора, касающиеся изучения тех или иных проблем. Желательно сразу делать заметки по поводу положений лекции, которые обучающийся не понял, а также записывать незнакомые термины и выражения.

Подготовка к семинарам, практическим занятиям включает: изучение конспекта предыдущей лекции (к лекции) и конспекта соответствующей лекции (к семинару). Длительность подготовки обучающегося к семинару должна соответствовать длительности самого семинара (два академических часа). Содержанием подготовки обучающихся к семинару может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстраций по определённым вопросам, описание результатов наблюдения и самонаблюдения.
При выступлении на семинаре или практическом занятии обучающийся может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.
При подготовке реферата необходимо использовать достаточное для раскрытия темы и анализа литературы количество источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Специфика профессиональной деятельности тренера.
2. Базовые компоненты педагогической культуры.
3. Имидж тренера.
4. Педагогическая рефлексия, этика и эстетика тренера.
5. Личностный и профессиональный рост тренера-преподавателя.
6. Культура самосовершенствования тренера.
7. Педагогическая компетентность тренера.
8. Авторитет тренера.
9. Педагогическая технология и педагогическое мастерство.
10. Технология организации и осуществления педагогического общения в процессе физкультурно - спортивной деятельности.
11. Педагогическое творчество. Пути развития.
12. Технология разрешения педагогического конфликта.
13. Основные функций педагогической деятельности.
14. Виды профессиональной деятельности тренера.
15. Условия эффективной педагогической деятельности.
16. Стили педагогической деятельности тренера и их особенности.
17. Профессионально-значимые личностные качества тренера.
18. Профессиональное самовоспитание бакалавра по физической культуре и спорту.
19. Педагогическая культура тренра.
20. Система непрерывного образования в области физической культуры.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Дайте определение понятию педагогическое мастерство.
- Совершенное владение педагогической технологией.
- Квалифицированный работник в педагогической деятельности.
- Способность к педагогической деятельности.

2. Из приведённых вариантов, определите понятие педагогической технологии:
- Научное проектирование и точное воспроизведение гарантирующих успех педагогических действий.
- Последовательная смена состояний педагогической системы.
- Комплекс принципов, методов, организационных форм и технологических приёмов управления педагогическими системами.

3. Существуют следующие способности личности к педагогической деятельности, выберите соответствующую группу.
- Гуманистическая направленность, профессиональное знание предмета, педагогические способности, педагогическая техника.
- Коммуникативность, перцептивные способности, динамизм личности, эмоциональная устойчивость, оптимистическое прогнозирование, креативность.
- Доброжелательность, общительность. Профессиональная зоркость, логическое убеждение, способность к творчеству.

4. Дайте определение понятию оптимистическое прогнозирование.
- Способность к убеждению и внушению, внутренняя энергия гибкости и инициатива в разнообразии действий.
- Профессионально-педагогическая способность, которая связана с направленностью - - ---личности учителя, опирающегося на положительное в становлении личности каждого человека.
- Способность к саморегуляции создаёт эмоциональную устойчивость личности, возможность владеть ситуацией и собой в различных ситуациях.
- Способность владеть собой.

5. Что такое эмпатия?
- Способность к творчеству.
- Способность владеть собой.
- Способность педагога идентифицировать себя с учеником.

6. Из приведённых примеров выделите определение понятие динамизм личности.
- Способность к убеждению, внушению, внутренняя энергия гибкости и инициатива в разнообразии действий.
- Профессионально-педагогическая способность, которая связана с направленностью личности учителя, опирающегося на положительное в становлении личности каждого человека.

- Способность к саморегуляции создаёт эмоциональную устойчивость личности, возможность владеть ситуацией и собой в различных ситуациях.

7. Креативность - это:
- Способность к творчеству.
- Способность владеть собой.
- Расположенность к людям, доброжелательность.

8. Перцептивные способности - это:
- Способность педагога идентифицировать себя с учеником.
- Расположенность к людям, доброжелательность.
- Профессиональная зоркость, эмпатия, педагогическая интуиция.

9. Эмоциональная устойчивость - это:
- Способность к убеждению и внушению, внутренняя энергия гибкости и инициатива в разнообразии действий.
- Способность к саморегуляции создаёт эмоциональную устойчивость личности, возможность владеть ситуацией и собой в различных ситуациях.
- Способность владеть собой.

10. Коммуникативность - это:
- Способность к волевому воздействию и логическому убеждению.
- Способность педагога идентифицировать себя с учеником.
- Расположенность к людям, доброжелательность, общительность.

11. Педагогическое мастерство - это:
- Совершенное владение педагогической техникой.
- Совершенное владение педагогическими методами.
- Все ответы верны.

12. Методы обучения критическому мышлению.
- Словесные, наглядные, практические, лабораторные, проблемно-поисковые, компьютерные.
- Продвинутая лекция, инсерт, синквейн, кластер, мозговой штурм, концептуальная таблица, Т-схема, обучение сообща.
- Лекция, демонстрация кино, лабораторный метод, компьютерный, репродуктивный, мозговой штурм, обучение сообща.

13. С латинского, слово «стандарт» переводится как -
- Основа, первоначало.
- Образец, норма, мерило.
- Оболочка, содержание.

14. Самым элементарным в проектировании дидактики является -
- Учебник.
- Учебная программа.
- Конспект учебно-тренировочного занятия.

15. Основные компоненты системы педагогического процесса:
- Целевой, содержательный, организационный, результативный.
- Оптимизация, сознательность, оптимизация, прочность, планомерность.
- Сознательность, активность, прочность, доступность, учёт возрастных особенностей.

16. Педагогическая деятельность характеризуется определённым стилем. Укажите стили педагогической деятельности.
- Авторитарный, демократический, попустительский.
- Авторитарный, доброжелательный, схоластический.
- Прямой, косвенный, безразличный.

17. Определение: «Комплекс свойств личности, обеспечивающий высокий уровень самоорганизации профессиональной педагогической деятельности» относится - это :
- Педагогические умения.
- Педагогическое мастерство.
- Педагогическая деятельность

18. Педагогическое мастерство обеспечивается наличием:
- Соотнесённости психолого-педагогических компонентов с уровнями деятельности педагога-мастера.
- Определённых уровней педагогических способностей.

- Все ответы верны.

19. Структура процесса профессионально-педагогического общения включает:
- Моделирование педагогом предстоящего общения с классом (прогностический этап)
- Организацию и управление общением.
- Все ответы верны.

20. Предметом педагогической деятельности является:
- Организация учебной деятельности обучающихся.
- Организация познавательной деятельностью учащихся.
- Формирование всесторонне развитой личности.

21. Способности, которые проявляются в умении спортивного педагога устанавливать педагогически целесообразные отношения - ..... .

22. Умения тренера, проявляющиеся в подборе и подготовке учебного материала, наглядности и оборудования - ..... .

23. Умения тренера сплотить воспитанников, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги. - ..... .

24. Умения тренера проникать в духовный мир воспитуемых, объективно оценивать их эмоциональное состояние, выявлять особенности психики - ..... .

25. Умения, сводящиеся к способности усвоения научных знаний в избранной отрасли это - ..... .

26. Способности, проявляющиеся в умении познать и объективно оценить педагогические ситуации и процессы - ..... .

27. Способности эмоционально-волевого влияния на обучаемых относят к ..... умениям.

28. Высокий уровень профессиональной деятельности педагога, проявляющийся в творческом решении задач и эффективном использовании методов воспитания, называется педагогическим «_____».

29. К компонентам педагогического мастерства, наряду с профессиональными знаниями и способностями, относится педагогическая «_____», включающая умение управлять своим поведением, речью и эмоциями.

30. Основным критерием оценки высокого уровня педагогического мастерства выступает «_____» — оригинальность и поиск новых, нестандартных подходов к обучению.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- оценка «зачтено» выставляется если обучающийся демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание всего программного материала учебной дисциплины; проявление творческих способностей в изложении и использовании учебно-программного материала; глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений, процессов; умение самостоятельно анализировать явления и процессы в их взаимосвязи и развитии; способность применять теоретические положения для решения практических задач, делать правильные выводы из полученных результатов; способность устанавливать межпредметные связи; логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы на поставленные вопросы; твердые навыки, обеспечивающие решение задач дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной деятельности тренера-преподавателя;
- оценка «не зачтено» - выставляется если обучающийся демонстрирует невыполнение всех практических, семинарских занятий; невыполнение самостоятельной работы, существенные пробелы в знании основного материала по программе; грубые, принципиальные ошибки при изложении материала, при выполнении зачетных заданиях; неумение применять полученные знания на практике.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.09.02 Педагогическое мастерство тренера
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ личная подпись Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ личная подпись Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
ФТД.01 История литературы родного края

Закреплена за кафедрой **Русской филологии**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 4
самостоятельная работа 64
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, ст. преподаватель Триморук Евгений Дмитриевич

Рабочая программа дисциплины
История литературы родного края

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Русской филологии

Зав. кафедрой Погорелая Екатерина Афанасьевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ознакомление студентов с историей развития литературы родного края, современные тенденции и перспективы в системе общекультурных связей.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование представления о месте и роли литературы Родного края в современном мире;
- формирование системы основных понятий, используемых для описания важнейших литературных методов и приемов, и раскрытие взаимосвязей этих понятий;
- формирование навыков самостоятельной работы, организации исследовательской работы.

Изучение дисциплины «История литературы родного края», таким образом, направлено на приобретение навыков адекватной самореализации в процессе обучения и адекватного самопредставления в профессиональной сфере.
Изучение дисциплины «История литературы родного края», таким образом, направлено на приобретение навыков адекватной самореализации в процессе обучения и адекватного самопредставления в профессиональной сфере.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	ФТД
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Философия
2	Официальный язык (молдавский)
3	Иностранный язык (английский)
4	Официальный язык (украинский)
5	Иностранный язык (немецкий)
6	История России
7	Иностранный язык (французский)
8	Всеобщая история
9	Иностранный язык (испанский)
10	Основы российской государственности
11	История физической культуры
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1: Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), официального(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.

УК-4.2: Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых), официальном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.

УК-4.3: Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия.

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

УК-5.1: Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.

УК-5.2: Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.

УК-5.3: Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Истоки литературы родного края		
1.1	Становление литературы родного края /Лек/	2	2

1.2	Развитие литературы родного края в начале и середине XX века /Ср/	2	2
1.3	Народные песни в истории литературы родного края /Ср/	2	2
1.4	Народные сказки в истории литературы родного края /Ср/	2	2
	Раздел 2. Поэзия приднестровских авторов		
2.1	Идейно-художественные особенности творчества В. Ткачева /Пр/	2	2
2.2	Гражданская, духовная, религиозная, пейзажная, любовная и детская лирика в истории литературы родного края /Ср/	2	2
2.3	"Старшее" поколение авторов в истории литературы родного края /Ср/	2	2
2.4	Идейно-художественный мир А. Дрожжина. /Ср/	2	2
2.5	Идейно-художественные особенности творчества В. Ткачева /Ср/	4	2
2.6	Идейно-художественные особенности творчества С. Ратмирова. Сборник "Сто бесед о вечности" /Ср/	2	2
2.7	Философская лирика В. Ахмерова. «Переулки тишины» /Ср/	2	2
2.8	Женская лирика (Л. Кудрявцева, Л. Кабанюк, В. Пилецкая, Н. Самоний) /Ср/	4	2
2.9	Эволюция лирического героя Е. Триморука в сборнике "В искривлении зеркал" /Ср/	4	2
	Раздел 3. Проза приднестровских авторов		
3.1	Социально-бытовая и ироническая проза /Ср/	2	2
3.2	Военно-мемуарная проза приднестровских авторов (П. Вершигора, Б. Челышев, И. Ильин). /Ср/	4	2
3.3	Военно-документальная проза П. Вершигоры "Люди с чистой совестью" /Ср/	2	2
3.4	Последний роман "оттепели" в творчестве П. Вершигоры "Дом родной" /Ср/	2	2
3.5	Нароков Николай как автор русского зарубежья в истории литературы родного края. Роман "Мнимые величины" /Ср/	4	2
3.6	Нароков Николай как автор русского зарубежья в истории литературы родного края. Роман "Никуда" /Ср/	4	2
3.7	Послевоенная проза в истории литературы родного края. И. Соколов "Судьба танкиста" /Ср/	2	2
3.8	Ратмиров Сергей. Религиозная проза "Исповедь русского путника" /Ср/	2	2
3.9	Идейно-художественные особенности фантастической прозы Ю. Самуся «Игра воображения» /Ср/	2	2
3.10	Антиутопические особенности в сборнике Е. Триморука «Выбор смерти» /Ср/	2	2
3.11	Постмодернистский роман Е. Триморука «Версия героя» /Ср/	4	2
3.12	Кожушнян В. "Магарыч". Баранов Ю. "Жажда денег" /Ср/	2	2
	Раздел 4. Драматургия и публицистика приднестровских авторов		
4.1	Публицистика Бориса Челышева. «Имеют свое лицо», "В поисках исчезающих книг" /Ср/	2	2
4.2	Драматургическое наследие Владимира Ахмерова. Пьеса "Общага или любовь по субботам" /Ср/	2	2
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

Арабаджи Т.А. Литература Приднестровья (Литература родного края). Учебник-хрестоматия. 10–11 кл., 2019. https://schoolpmr.3dn.ru/Books/LitPMR10_11.pdf
Баранов Юрий. Демон и синеглазка // Литературное Приднестровье. Сост. В. Афанасьев, Ю. Бень. Тирасполь, 2002. – С. 74–76.
Баранов Юрий. Жажда денег. Сборник иронических рассказов. Тирасполь, 2003. – 192 с.
Баранов Юрий. Из пожелтевших тетрадей прапорщика Арабова // Днестр. 2004. № 1.– С.5–27.
Баранов Юрий. Перейти Иордан // Литературное Приднестровье. Сост. В. Афанасьев, Ю. Бень. Тирасполь, 2002. – С. 77–81.
Баранов Юрий. Шесть золотых светильников // Литературное Приднестровье. Сост. В. Афанасьев. Бендеры, 2005. – С. 60–65.
Вырвич А. Л. Дорога сквозь сердце: Стихотворения / под ред. В. Кожушняна. – Тирасполь, 2004. – 172 с.
Вырвич А. Л. Звучит строка. Сборник стихотворений. Тирасполь, 2012. – 32 с.
Вырвич А. Л. Купейные истории [Текст]: рассказы / Александр Вырвич; Литературное объединение городского округа Домодедово Белый камень. – Москва: Буки Веди, 2018. – 150 с.
Вырвич А. Л. Между миром и войной. Публицистика, проза. Тирасполь, 2011. – 184 с.
Дрожжин А. С. Возвращение. – Брянск: Цифровая типография «АВЕРС», 2022. – 97 с.

Дрожжин А. С. Свеча поэзии: Избранное / Анатолий Дрожжин: иллюстрации, обложка: Дружинин А. А., Мигачев В. А.; Союз писателей и Республиканский литературный фонд Приднестровья. – Тирасполь: Бендерская типография «Полиграфист», 2020. – 480 с.
Ильин И. Р. Вехи жизни. Стихотворения / И. Р. Ильин. – Тирасполь: Литера, 2013. – 424 с.
Ильин И. Р. Дорога сквозь годы: Литературно-художественное издание. Тирасполь: Литера, 2005. – 46 с.
Ильин И. Р. Последние аккорды: Стихотворения / И. Р. Ильин; худож.: М. В. Кислицкий. – Тирасполь: Теслайн, 2020. – 228 с.
Корытник Н. П. Яблоки любви. Сборник рассказов и очерков. Бендеры: Полиграфист, 2001. – 176 с.
Корытник Н. П. Военные рассказы. Бендеры: Полиграфист, 2001. – 175 с.
Корытник Н. Ф. Этот день мы приближали, как могли / Сост. Н. Ф. Корытник. – Бендеры: Полиграфист, 2005. – 224 с.
Красницкий А. И. Речные перекаты Стихотворения. Тирасполь, 2006. – 96 с.
Молчанова Ольга. Весны, мои рубежи: Сборник стихотворений. – Тирасполь, 2012. – 32 с.
Молчанова Ольга. Волшебные звоны: Поэзия и проза / Обл.: Т. Богатая; илл.: В. Мигачев. – Тирасполь, 2022. – 152 с.
Молчанова Ольга. Капели звон. Стихотворения. Тирасполь, 2006. – 24 с.
Молчанова Ольга. Миг прозрения: Стихотворения / Под ред. В. Кожушняна. – Тирасполь, 2006. – 70 с.
Сизова О. В. След на песке: Сб. стихотворений, проза и очерки. – Бендеры: ООО «Издательско-полиграфическое предприятие «ПАПФ», 2004. – 120 с.
Оверин Павел. Конец сезона. Стихотворения и пародии. Тирасполь, 2004. – 102 с.
Овчарук В. Пространство света и любви: Поэтический сборник: Стихи разных лет / Валерий Овчарук. – Кишинэу, 2021. – 160 с.
Полушин Владимир. Дорогой любви. Стихи. Красноярск, 2000. – 206 с.
Ратмиров Сергей. Исповедь русского путника. М., Флинта, 2016. – 1186 с.
Ратмиров Сергей. Сто бесед о вечности. Тирасполь: РИО ПГУ, 2004. – 112 с.
Самусь Юрий. Игра воображения. Сб. рассказов / Юрий Самусь; худож.: А. Котлин. – Бендеры: Типография «Полиграфист» 2004. – 208 с.
Самусь Юрий. Полынный мед. Главы из романа (совместно с Пищенко В.) // Литературный альманах, Тирасполь, 2001. – С. 88–109 с.
Самусь Юрий. Укус скорпиона. М., Аст, 2004. – 336 с.
Ткачев Валентин. Гора света: Стихотворения / В. Ткачев; Под ред. К. Тресковой. – Худ. А.Загородний. – Тирасполь, 2005. – 176 с.
Ткачев Валентин. Меч любви. Лирика / Валентин Ткачев. Кишинев: Центр. тип. 2001. – 110 с.
Ткачев Валентин. Нелегкая стезя. Размышления о литературе, литераторах и литературных нравах. Кишинев, 2004. – 221 с.
Ткачев Валентин. Ярое око: Стихи последних лет / В. Ткачев – Тирасполь, 2003. – 104 с.
Триморук Евгений. Выбор смерти. Сборник рассказов. Издательские решения. По лицензии Ridero, 2019. – 134 с.
Триморук Евгений. В искривлении зеркал: Стихотворения / Евгений Триморук. – [б.м.]: Издательские решения, 2023. – 88 с.
Триморук Евгений. Из трех книг: Касание языческих богов. Скольжение теней. Метрональдс / Евгений Триморук. 2021 – 70 с.
Триморук Евгений. Касание языческих богов. Стихотворения. Тирасполь, 2012. – 34 с.
Триморук Евгений. Метрональдс. Книга стихотворений. Издательские решения. По лицензии Ridero, 2019. – 42 с.
Триморук Евгений. Скольжение теней. Стихотворения. Издательские решения. По лицензии Ridero, 2019. – 86 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы и курсового проектирования

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1 - 110 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.1 - 110 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 12 рабочих мест, оборудованных компьютерами, комплект учебной мебели на 24 посадочных места рабочее место преподавателя с персональным компьютером, проектор, проекционный экран, обеспечен проводной доступ в сеть интернет.

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

Методические указания по выполнению самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление и углубление тех знаний, умений и навыков, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов самостоятельности, ответственности, инициативы, умению организовать свое время. Настоящие указания позволят студентам закрепить и самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. Они направлены на осмысленное формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по дисциплине «История литературы родного края».

Методические указания по подготовке доклада

Выберите тему из предложенных преподавателем или предложите свою, согласовав ее с преподавателем. Выбор темы – важный и ответственный шаг, и лучше его глубоко продумать и обосновать для себя самого – опыт показывает, что хорошего результата чаще добивается тот, кто с увлечением и искренней заинтересованностью работает над избранным материалом; впрочем, успеха может добиться и тот, кто будет идти к своей цели «на сопротивлении», упорно раскрывая тему, которая изначально представляется трудной или незнакомой), прочитайте текст источника (художественное произведение, комментарии к нему – желательно использовать полное собрание сочинений или академическое издание автора), материал учебника и 2-3 литературоведческие работы; помечайте неясные места, незнакомые термины, понятия, затем выясните их значения – обратитесь к примечаниям, сопутствующей литературе или Интернет-ресурсам; последовательно осмыслите источники, отметьте в них основное содержание, важные положения, интересные мысли, раскрывающие выбранную тему, выделите те фрагменты, которые сделают доклад аргументированным; оформите прочитанный материал в виде плана; пользуясь этим планом, компактно, аргументированно, с привлечением цитат и источников изложите осознанный материал; обращайте внимание на системность и логичность изложения, краткость и доказательность материала; составьте тезисы доклада и резюме с тем, чтобы при необходимости подготовить текст к печати или адаптировать его для устного сообщения; тщательно отредактируйте текст (тезисы), воспользовавшись навыками, полученными в ходе практических занятий.

Методические указания по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, обычно готовят в программе MS PowerPoint. Презентация представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего материалы презентации проецируются на большой экран, реже – раздаются собравшимся в печатном варианте. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторе.

На следующих слайдах помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, фотографии и пр.), который уместен и достаточен в своей информативности и наглядности, помогает раскрыть тему выступления.

К слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации должны соответствовать содержанию;
- необходимо использовать иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением;
- максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями, наиболее важная информация располагается в центре экрана;
- обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд, иначе присутствующие не успеют осознать содержание слайда;
- слайд с анимацией должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд;
- в связи с отмеченным временем лучше вести презентацию не в автоматическом режиме, а сменяя слайды по усмотрению докладчика;
- для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - не менее 18;
- в презентациях не принято ставить переносы в словах;
- наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста;
- заключительный слайд презентации может содержать текст «Спасибо за внимание» или «Конец».

Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность напомнить слушателям тему выступления, имя докладчика и перейти к вопросам.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Основные этапы развития литературы ПМР: понятие «горизонтали» и «вертикали».
2. Поликультурные истоки литературного процесса Приднестровья.
3. Литературный процесс в ПМР 90-х. Становление приднестровской литературы.
4. Создание Тираспольской писательской организации СП России.
5. Литобъединение «Взаимность», «Горизонт», «Родник». Имена и персоналии.
6. Литература ПМР: организации, направления, виды и жанры.
7. Издание СПП «Литературное Приднестровье»: анализ издания.
8. Современная публицистика ПМР (от Б. Челышева до наших дней).
9. Современная проза ПМР (В. Кожушнян, С. Ратмиров, Р. Кожухаров).
10. Лирика Приднестровья: фронтовая, «дети войны», гражданская, философская.
11. Драматургия в ПМР: В. Ахмеров, В. Кожушнян, О. Юзифович, В. Щербина.
12. Лирика А. Дрожжина. Анализ избранных сборников в книге «Свеча поэзии».
13. Лирика С. Ратмирова. Стихотворный сборник «Сто бесед о вечности».
14. Творчество В. Пилецкой, Л. Кудрявцевой, О. Молчановой.
15. Творчество В. Ткачева. Стихотворные сборники «Ярое око» и «Гора света».
16. Первые соавторы в Литературе Приднестровья: В. Пищенко и Ю. Самусь «Полынный мед».
17. Творчество О. Юзифовича. Поэзия, проза, драматургия.
18. Творчество Р. Кожухарова. Лирика и проза.
19. Проза С. Ратмирова. «Исповедь русского путника».
20. Творчество Л. Литвиненко. Сборники «Прорыв» и «Мой русский» и др.
21. Творчество В. Кожушняна. Лирика и проза.
22. Творчество А. Вырвича. Стихотворный сборник «Мир над Днестром».
23. Творчество Е. Чудной. Стихотворный сборник «В ожидании ветреного чуда».
24. Творчество Л. Кабанюк. Стихотворный сборник «Профиль женщины».
25. Творчество Ю. Баранова. Сборник «Жажда денег».
26. Творчество Е. Триморука. Сборник «Метрональдс». Эволюция лирического героя.
27. Творчество И. Соколова. «Судьба танкиста».
28. Перспективы развития литературы Приднестровья.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрено

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Тестовое задание, часть I

1. К какому году относится создание литературного объединения "Рэсэритул"?
а) 1928
б) 1929
в) 1930
г) 1932

2. Кто входил в состав литературного объединения "Рэсэритул"?
а) Самуил Лехтцир
б) Думитру Мартынов
в) Соломон Милев
г) Николай Фридман

3. В каком году открылось заочное отделение Литературного института им. А.М. Горького?
а) 1929
б) 1931
в) 1935
г) 1933

4. Кто был делегатом нашего края на I Всесоюзном съезде советских писателей?
а) Думитру Милев
б) Николай Край
в) Самуил Милев
г) Татьяна Ткаченко

5. Какого литературного объединения не было на территории нашего края?
а) "Арзамас"

б) "Светоч"
в) "Родник"
г) "Горизонт"

6. Кто является автором рассказа "Магарыч"?
а) Пушкин
б) Кожушнян
в) Самусь
г) Пищенко

7. Какая книга вышла в 1946 году, получив Сталинскую премию?
а) "Люди захолустья"
б) "Люди с ясной головой"
в) "Люди с чистой совестью"
г) "Люди на все времена"

8. Когда был создан Союз писателей Приднестровья?
а) 25 февраля 1991 года
б) 19 февраля 1961 года
в) 25 февраля 1995 года
г) 19 февраля 2000 года

9. Кто был первым председателем Союза писателей Приднестровья?
а) Пищенко
б) Афанасьев
в) Кожушнян
г) Юзифович

10. Какой предпоследний поэтический сборник написал Валентин Ткачёв?
а) "Тяжкая ноша"
б) "Тяга земная"
в) "Ярое око"
г) "Вехи памяти"

11. Кто является председателем тираспольского отделения Союза писателей России на 2025 год?
а) Николай Божко
б) Николай Фридман
в) Николай Носов
г) Николай Новиков

12. Кто написал книгу "Судьба танкиста"?
а) Игорь Кузнецов
б) Илья Соколов
в) Игнат Федоренко
г) Ибрагим Птицын

13. Какая книга принадлежит перу Сергея Ратмирова?
а) "Исповедь странника"
б) "Исповедь неистового фантазера"
в) "Исповедь русского путника"
г) "Исповедь молчаливого монаха"

14. Какую книгу посмертно опубликовал Петр Вершигора в 1963 году?
а) "Люди с чистой совестью"
б) "Дом родной"
в) "Люди перепутья"
г) "Родной край"

15. Какую книгу не писал Николай Нароков?
а) "Могу"
б) "Хочу"
в) "Мнимые величины"
г) "Никуда"

16. Как называется Электронный литературный альманах (ЭЛА), выходивший в период с 2024 по 2025 года?
а) "Зеленая лампа"
б) "Северный вестник"
в) "Южный ветер"
г) "Ночной дозор"

17. Какое литературное объединение появилось на территории Приднестровья к 90-м годам?
а) "Литературный родник"
б) "Горизонт"
в) "Взаимность"
г) "Зов души"

18. Какого литературного альманаха был редактор В. Ткачев?
а) "Ларец"
б) "Горизонт"
в) "Лоза"
г) "Тирасполь-Москва"

19. Какое литературное объединение возглавлял Леонид Литвиненко?
а) "Горизонт"
б) "Светоч"
в) "Луч"
г) "Зов души"

20. Какой сборник написал Е. Триморук?
а) "Искажение теней"
б) "Искривление теней"
в) "Скольжение теней"
г) "Служение теней".

Тестовое задание, часть II
Письменное эссе на тему:
1. Проанализировать эпизод из книги Петра Вершигоры "Люди с чистой совестью";
2. "Дети войны": проанализировать стихотворение одного из отечественных авторов литературы нашего края: Н. Божко, В. Овчарук, В. Ткачев, А. Дрожжин, Л. Литвиненко (по выбору студента);
3. Обзорный анализ сборника Валентина Ткачева "Ярое око";
4. Проанализировать "В поисках исчезающих книг" Бориса Челышева: история создания и результат;
5. В чем проявляется патриотизм в книге Ильи Соколова "Судьба танкиста"?
6. Идейно-просветительский труд Сергея Ратмирова в его книге "Исповедь русского путника";
7. Обзор сборника Юрия Баранова "Жажда денег": проявление ирониии;
8. Фантастика в сборнике Юрия Самуся "Игра воображения";
9. Обзорный анализ ушедших альманахов в истории литературы родного края: "Днестр", "Литературная Рыбница", "Тирасполь-Москва" (по выбору студента);
10. Обзорный анализ альманаха "В круге чтения" с 2019 по 2025 года.

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

- отметка «зачтено» выставляется студенту, если правильно выполнено более 55% заданий;
- отметка «не зачтено» выставляется студенту, если правильно выполнено менее 45% заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.01 История литературы родного края
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры русской филологии

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой русской филологии _____ (личная подпись) Погорелая Екатерина Афанасьевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
ФТД.02 Спортивное добровольческое (волонтерское) движение

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**3**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Мыцыков Николай Владимирович

Рабочая программа дисциплины
Спортивное добровольческое (волонтерское) движение

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Обеспечивать у обучающихся формирование целостного представления профессиональной деятельности в области «Физкультурно-спортивное движение волонтеров Приднестровья»

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	ФТД
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Физическое воспитание в спортивных оздоровительных лагерях
2	Педагогическое мастерство тренера
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Волейбол и методика преподавания
5	Футбол и методика преподавания
6	Художественная гимнастика и методика преподавания.
7	Плавание и методика преподавания
8	Введение в профессиональную деятельность
9	Подвижные игры и методика преподавания
10	Единоборства и методика преподавания
11	Психология развития
12	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
13	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Организация и проведение спортивных соревнований
2	Современные фитнесс-технологии
3	Технология управления соревновательной деятельностью
4	Нетрадиционные виды гимнастики
5	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
6	Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
7	Гандбол и методика преподавания
8	Туризм и методика преподавания
9	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
10	Силовые виды спорта и методика преподавания
11	Теория и методика обучения предмету физическая культура
12	Психология спорта
13	Биомеханика
14	Производственная практика (тренерская)
15	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
16	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1: Знает: материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.2: Умеет: проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.3: Владеет: навыками обеспечения материально-техническим оснащением мест занятий соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ПК-7: Способен планировать, разрабатывать и осуществлять методическое сопровождение тренировочного и соревновательного процесса.
ПК-7.3: Владеет: - разработкой методической документации по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки; - умениями методического сопровождения деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности; - навыками разработкой программ подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - методиками 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;
ПК-8: Способен осуществлять организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК-8.1: Знает: - требования к уровню подготовки, возрастным и психофизическим особенностям инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта; - методики подготовки инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта; - правила составления отчетности по организационно-методическому сопровождению профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК-8.2: Умеет: - формировать состав и планировать деятельность инструкторов по спорту, волонтеров с учетом задач физкультурной и спортивно-массовой работы с населением; - Составлять или подбирать методические материалы для профессиональной подготовки инструкторов по спорту, волонтеров; - подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки мероприятий по повышению уровня профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций
ПК-8.3: Владеет: - умением готовить инструкторов по спорту, волонтеров в области пропаганды здорового образа жизни, отказа от допинга, вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом; - умением разрабатывать и внедрять мероприятия по повышению уровня профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Теоретико-методические основы функционирования волонтёрского движения.		
1.1	История возникновения волонтёрства в России /Ср/	10	3
1.2	Организация деятельности добровольческого объединения /Лек/	2	3
1.3	История возникновения волонтёрства в Приднестровье /Ср/	10	3
1.4	Цель, результат, субъект-объект, формы и методы, временные характеристики, условия осуществления. /Пр/	2	3
1.5	Структура волонтёрского движения /Ср/	20	3
1.6	цифровизация (онлайн-платформы, дистанционное волонтёрство) /Ср/	5	3
	Раздел 2. Волонтерское сопровождение организации и проведения спортивных мероприятий в Приднестровье.		
2.1	Цели волонтёрского движения в Приднестровье /Лек/	2	3
2.2	Организационные принципы функционирования волонтерства в Приднестровье /Пр/	2	3
2.3	Вызовы и ограничения волонтерской деятельности в Приднестровье /Ср/	15	3
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1.Данилина Е. В., Макеева Л. А. Спортивное волонтерство как способ самореализации // Научное сообщество студентов XXI столетия.
Гуманитарные Науки : сб. ст. по мат. XXXII междунар. студ. науч.- практ. конф. № 5 (32). Режим доступа: http://sibac.info/archive/guman/5 (32).pdf
2.Тихоновская Я. С., Мартиросова Т. А., Евсюкова К. М. Спортивное волонтерство как одна из важных составляющих проведения спортивных состязаний международного уровня // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016 № 4 Режим доступа: http://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-volonterstvo-kakodna-iz-vazhnyh-sostavlyayuschih-provedeniya-sportivnyh-sostyazaniymezhdunarodnogo-urovnya
3. Волонтерство — традиции и инновации: курс лекций. М. : МГТУ им. М. А. Шолохова, 2009 Режим доступа: https://studfiles. net/preview/2623048/
4. Спортивная волонтерская деятельность // Образовательный портал «Справочник». — Дата последнего обновления статьи: 06.05.2025.
— URL https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/sportivnaya_volonterskaya_deyatelnost/.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения лабораторных работ, самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google
Научная электронная библиотека eLibrary

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов), различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.
Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.
Методические указания и материалы по видам занятий
Весь процесс подготовки реферата условно можно представить в следующем виде:
1. Выбор темы реферата;
2. Изучение спортивно-исторической литературы;
3. Определение цели и задачи темы реферата;
4. Обобщение и интерпретация полученных данных;
5. Формулировка выводов и практических рекомендаций;
6. Оформление работы;
7. Защита рефератов.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Понятие волонтёрства (добровольчества): сущность, ключевые признаки.
2. Различие понятий «волонтёр» и «доброволец»: есть ли смысловая разница?
3. Основные теоретические подходы к анализу волонтёрства (деятельностный, институциональный, общностный, системный).
4. Цели волонтёрского движения: внутренние и внешние.
5. Принципы волонтёрской деятельности (раскрыть каждый: добровольность, безвозмездность, системность, партнёрство, прозрачность, безопасность, признание).
6. Волонтёрство как институт гражданского общества: признаки и функции.
7. Волонтёрская общность как социальная группа: структура и механизмы сплочения.
8. Ключевые нормативные акты о волонтёрстве в РФ (назвать и кратко охарактеризовать).
9. Права и обязанности волонтёров: правовой контекст.
10. Права и обязанности волонтёрской организации: нормативно правовая база.
11. Международные документы о волонтёрстве (примеры и значение).
12. Основные типы мотивации волонтёров (социальная, ценностная, личностно развивающая, материально прагматическая).
13. Факторы, снижающие мотивацию и ведущие к выгоранию волонтёров.
14. Способы поддержания вовлечённости и предотвращения выгорания.
15. Психологические особенности волонтёрской деятельности: групповая динамика, лидерство, коммуникация.
16. Субъекты волонтёрского движения: роли и взаимодействие.
17. Уровни организации волонтёрского движения (локальный, муниципальный, региональный, национальный, международный).
18. Этапы работы с волонтёрами: набор, отбор, обучение, сопровождение, поощрение.
19. Методы отбора волонтёров: критерии и инструменты.
20. Формы и методы обучения волонтёров (очные, дистанционные, наставничество).
21. Система сопровождения и супервизии волонтёров: задачи и практики.
22. Основные направления волонтёрской деятельности (социальное, экологическое, событийное, медицинское, культурное и др.): краткая характеристика каждого.
23. Особенности спортивного волонтёрства: задачи и требования.
24. Цифровое (онлайн) волонтёрство: форматы и возможности.
25. Инклюзивное волонтёрство: принципы и барьеры.
26. Волонтёрство в ЧС и поисково спасательной деятельности: специфика.
27. Виды ресурсов волонтёрского движения (человеческие, информационные, материальные, финансовые, нормативно правовые).
28. Источники финансирования волонтёрских инициатив (гранты, пожертвования, спонсорство).
29. Механизмы партнёрства с госорганами, бизнесом и НКО.
30. Инструменты учёта и отчётности в волонтёрских организациях.
31. Этапы зарождения и развития волонтёрства за рубежом (ключевые вехи).
32. Истоки и традиции добровольческого труда в России (до СССР, СССР, постсоветский период).
33. Опыт организации волонтёрства на крупных международных событиях (Олимпиады, Всемирные игры и т. п.).
34. Особенности волонтёрских систем в разных странах (на примере 2–3 государств).
35. Основные вызовы для волонтёрского движения (правовые, финансовые, кадровые, коммуникационные).
36. Проблемы координации между волонтёрскими организациями.
37. Пути повышения осведомлённости общества о волонтёрстве.
38. Перспективы цифровизации волонтёрской деятельности.
39. Развитие корпоративного и школьного волонтёрства: тренды и барьеры.
40. Стандартизация и сертификация волонтёров: необходимость и модели.
41. Критерии и методы оценки результативности волонтёрских проектов.
42. Показатели эффективности работы волонтёрского объединения.
43. PR и продвижение волонтёрских инициатив: каналы и инструменты.
44. Формирование позитивного имиджа волонтёрства в СМИ и соцсетях.
45. Способы признания и поощрения волонтёров (материальные и нематериальные).
46. Разработка краткого плана набора и обучения волонтёров для конкретного мероприятия.
47. Алгоритм решения конфликтной ситуации в волонтёрской группе.
48. Составление памятки для нового волонтёра (ключевые правила и контакты).
49. Подготовка краткого отчёта о проведённом волонтёрском мероприятии.
50. Предложение меры по повышению вовлечённости волонтёров в долгосрочный проект.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Вопросы

1. Есть ли смысловая разница между понятиями «волонтёр» и «доброволец» в российском правовом и общественном контексте?
а) нет, это полные синонимы;
б) да: «волонтёр» — международный термин, «доброволец» — традиционно российский;
в) да: «волонтёр» подразумевает только международную деятельность, «доброволец» — внутреннюю;
г) разница только в стилистике, смысловых отличий нет.
2. Какой подход к анализу волонтёрства фокусируется на целях, результатах, субъектах и методах деятельности?
а) институциональный;
б) деятельностный;
в) общностный;
г) системный.
3. К внутренним целям волонтёрского движения относится:
а) решение социальных проблем;
б) укрепление единства участников и их самореализация;
в) поддержка уязвимых групп;
г) развитие местных сообществ.
4. Какой принцип волонтёрской деятельности предполагает открытость информации о целях и результатах работы?
а) добровольность;
б) безвозмездность;
в) прозрачность;
г) партнёрство.
5. Волонтёрство как институт гражданского общества характеризуется:
а) наличием норм, правил и ролей;
б) отсутствием формальной структуры;
в) исключительно индивидуальной инициативой;
г) подчинением государственным органам.
6. Что НЕ относится к механизмам сплочения волонтёрской общности?
а) общие ценности и цели;
б) регулярные совместные мероприятия;
в) жёсткая иерархическая подчинённость;
г) взаимная поддержка и признание.
7. Какой нормативный акт является базовым для регулирования волонтёрства в РФ?
а) Федеральный закон от 12.01.1996 № 7 ФЗ «О некоммерческих организациях»;
б) Федеральный закон от 11.08.1995 № 135 ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтёрстве)»;
в) Трудовой кодекс РФ;
г) Конституция РФ.
8. Какое право НЕ относится к основным правам волонтёра?
а) право на получение заработной платы за работу;
б) право на информацию о целях и задачах деятельности;
в) право на безопасность и охрану здоровья;
г) право на поощрение и признание.
9. Обязанность волонтёрской организации — обеспечить:
а) материальное вознаграждение волонтёрам;
б) обучение и сопровождение волонтёров;
в) постоянное трудоустройство участников;
г) личные страховые полисы для всех волонтёров.
10. Какой международный документ закрепляет общие принципы волонтёрства?
а) Всеобщая декларация прав человека;
б) Всеобщая Декларация Добровольцев (Амстердам, 2001);
в) Конвенция о правах ребёнка;
г) Устав ООН.
11. К ценностной (альтруистической) мотивации волонтёров относится:
а) желание получить сертификат для резюме;
б) стремление помочь тем, кто в сложной ситуации;
в) поиск новых знакомств;
г) возможность путешествовать.
12. Что из перечисленного НЕ является фактором выгорания волонтёров?
а) чрезмерная нагрузка и нехватка времени;
б) отсутствие признания и обратной связи;
в) чёткое распределение задач и поддержка команды;
г) несоответствие ожиданий и реальности.

13. Какой способ помогает поддерживать вовлечённость волонтёров?
а) регулярное признание и благодарность;
б) увеличение объёма задач без поддержки;
в) редкие контакты и минимальная обратная связь;
г) жёсткий контроль каждого действия.
14. Что важно для групповой динамики в волонтёрской команде?
а) отсутствие лидера и полная анархия;
б) чёткое распределение ролей и взаимное уважение;
в) конкуренция между участниками за признание;
г) минимизация общения для фокусировки на задачах.
15. Кто НЕ является субъектом волонтёрского движения?
а) волонтёры;
б) волонтёрские организации;
в) коммерческие компании спонсоры;
г) лица, не участвующие в добровольческой деятельности и не поддерживающие её.
16. На каком уровне НЕ организуется волонтёрское движение?
а) локальный (школьный, дворовый);
б) муниципальный;
в) корпоративный (внутри одной компании);
г) межпланетный.
17. Какой этап НЕ входит в работу с волонтёрами?
а) набор и отбор;
б) обучение и сопровождение;
в) выплата заработной платы;
г) поощрение и признание.
18. Какой метод НЕ используется для отбора волонтёров?
а) анкетирование;
б) собеседование;
в) тестирование мотивации и навыков;
г) обязательный медицинский осмотр для всех направлений.
19. Какая форма обучения волонтёров НЕ является дистанционной?
а) онлайн вебинары;
б) видеокурсы;
в) очный тренинг в аудитории;
г) электронные учебные модули.
20. Что НЕ входит в задачи супервизии волонтёров?
а) психологическая поддержка;
б) контроль выполнения задач и обратная связь;
в) выдача материального вознаграждения;
г) помощь в разрешении конфликтов.
21. Какое направление волонтёрства связано с помощью в больницах и донорством?
а) социальное;
б) экологическое;
в) медицинское;
г) культурное.
22. Что отличает спортивное волонтёрство?
а) отсутствие требований к физической подготовке;
б) необходимость знания правил соревнований и стрессоустойчивости;
в) работа только с профессиональными спортсменами;
г) исключительно административные задачи.
23. Что НЕ относится к форматам цифрового волонтёрства?
а) онлайн консультирование;
б) создание контента для соцсетей;
в) техническая поддержка сайтов;
г) уборка парков и скверов.
24. Главный принцип инклюзивного волонтёрства — это:
а) работа только с людьми с инвалидностью;
б) обеспечение равных возможностей и доступности для всех;
в) отказ от помощи людям с ОВЗ;
г) ограничение задач для волонтёров с особыми потребностями.
25. Что особенно важно в волонтёрстве при ЧС?
а) спонтанность и импровизация;
б) строгая дисциплина, обучение и координация;
в) отсутствие взаимодействия с официальными службами;

г) фокус на долгосрочных проектах.
26. Какой ресурс НЕ относится к информационным ресурсам волонтёрского движения?
а) базы данных волонтёров;
б) методические материалы и гайды;
в) спортивные тренажёры;
г) сайты и соцсети.
27. Что НЕ является источником финансирования волонтёрских инициатив?
а) гранты;
б) пожертвования;
в) спонсорская поддержка;
г) обязательные членские взносы всех граждан.
28. Что НЕ относится к механизмам партнёрства с бизнесом?
а) спонсорская помощь;
б) корпоративное волонтёрство;
в) совместные социальные проекты;
г) принудительное привлечение сотрудников.
29. Какой инструмент НЕ используется для учёта волонтёрской деятельности?
а) личная книжка волонтёра;
б) электронные платформы (например, «Добро.ру»);
в) устные отчёты без фиксации;
г) журналы и базы данных.
30. Когда в России начали формироваться традиции добровольческого труда?
а) только в 1990 е годы;
б) в советский период (например, тимуровское движение);
в) в дореволюционной России (благотворительность, земства);
31. Что НЕ характерно для волонтёрства на крупных международных событиях (Олимпиады и т. п.)?
а) строгая иерархия и координация;
б) многозадачность и высокая нагрузка;
в) отсутствие обучения

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка зачтено - выставляется на основании комплексного анализа ответов студента по следующим ключевым параметрам:
полнота раскрытия темы;
точность фактологической базы (даты, имена, события, термины);
понимание причинно-следственных связей и историко-культурного контекста;
умение сопоставлять явления, выделять общее и особенное;
логичность и структурированность изложения;
способность аргументировать суждения, приводить примеры.
грамотность речи и терминологическая точность.

Оценка незачтено - отсутствие знаний, не выполнение самостоятельных заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.02 Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
ФТД.03 Допинг и антидопинговый контроль в спорте

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
канд. пед. наук, доцент Михнева Алла Григорьевна

Рабочая программа дисциплины
Допинг и антидопинговый контроль в спорте

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Трусова Оксана Владимировна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

являются формирование у студентов системное понимание принципов антидопинговой политики, механизмов контроля, правовых и эстетических аспектов использования запрещенных веществ в спорте, а также развить компетенции, позволяющие предупреждать допинг-нарушения и обеспечивать безопасную, честную справедливую спортивную деятельность.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

являются изучить теоретические основы антидопинговой деятельности, ознакомить с классификацией запрещенных веществ, сформировать навыки идентификации факторов риска и профилактики допинг-нарушений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	ФТД
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Мониторинг физического состояния человека
2	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Волейбол и методика преподавания
5	Теория спорта
6	Футбол и методика преподавания
7	Повышение спортивного профессионального мастерства
8	Художественная гимнастика и методика преподавания.
9	Введение в профессиональную деятельность
10	Патриотическое воспитание спортсменов
11	Психология развития
12	Музыкально-ритмическое воспитание в системе спортивной подготовки
13	Учебная практика (учебно-лагерный сбор)
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Восстановительные средства в спорте
2	Нетрадиционные виды гимнастики
3	Психология спорта
4	Планирование подготовки спортсмена
5	Производственная практика (преддипломная)
6	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

ПК-3: Способен вести подготовку занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

ПК-3.1: Знает: - международные антидопинговые правила и стандарты; - планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий; - методы организации медико-биологического контроля в спорте; - содержание и последовательность восстановительных мероприятий по виду спорта

ПК-3.2: Умеет: - использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающихся; - оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося

ПК-3.3: Владеет: - методиками проведения анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки; - требованиями составления отчетной документации по подготовке занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения, в том числе с применением информационных систем

ПК-5: Способен координировать соревновательной деятельности занимающихся
ПК-5.1: Знает: - всемирный антидопинговый кодекс; - противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; - состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта
ПК-5.2: Умеет: - определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся; - вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; - вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся
ПК-5.3: Владеет: - навыками проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду спорта и действий занимающихся; - навыками выбора тактического варианта выступления занимающихся в соревновании; - навыками разбора с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Понятие «допинг»		
1.1	Структура антидопингового обеспечения в мире и России. /Лек/	2	4
1.2	Антидопинговое обеспечение в мире и России. /Пр/	2	4
1.3	Анаболические андрогенные стероиды /Ср/	2	4
1.4	Бета-блокаторы /Ср/	2	4
1.5	Глюкокортикоиды /Ср/	2	4
1.6	Гонадотропины /Ср/	2	4
1.7	Диуретики /Ср/	2	4
	Раздел 2. Исторические данные о применении допингов		
2.1	История допинга и борьбы с ним /Лек/	2	4
2.2	Определение допинга и нарушение антидопинговых правил /Пр/	2	4
2.3	Всемирная антидопинговая программа /Ср/	2	4
2.4	Медицинский кодекс олимпийского движения /Ср/	2	4
2.5	Российские нормативно-правовые акты /Ср/	4	4
	Раздел 3. Допинговые средства и методы, их краткая характеристика		
3.1	Запрещенные в спорте субстанции и методы /Ср/	2	4
3.2	Биологические активные добавки в структуре нарушений антидопинговых правил /Ср/	2	4
3.3	Терапевтическое использование запрещённых веществ. /Ср/	2	4
3.4	Фармакологическое действие допинга на организм спортсмена /Ср/	2	4
3.5	Субстанции и методы, запрещенные все время /Ср/	2	4
3.6	Субстанции, запрещенные только в соревновательный период /Ср/	2	4
3.7	Субстанции, запрещенные только в соревновательный период /Ср/	2	4
3.8	Система АДАМС /Ср/	4	4
	Раздел 4. Организация и проведение антидопингового контроля.		
4.1	Допинг-контроль /Ср/	2	4
4.2	Профилактика допинга /Ср/	2	4
4.3	Современные проблемы и перспективы антидопингового контроля /Ср/	2	4
4.4	Способы фальсификации допинг-проб и методы борьбы с ними /Ср/	2	4
4.5	Допинг-контроль и тестирование на соревнованиях /Ср/	2	4
4.6	Международные стандарты ВАДА /Ср/	2	4
4.7	Определение понятия «биологический паспорт спортсмена /Ср/	4	4
4.8	Гематологический паспорт спортсмена /Ср/	4	4

4.9	Стероидный паспорт спортсмена /Ср/	4	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Кулигин, О. В. Допинг в спорте : учебное пособие / О. В. Кулигин, Н. Н. Нежкина, Т. А. Блохина. — Иваново : Ивановский ГМУ, 2022. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/415250 (дата обращения: 29.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Восстановительные средства в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители Н. В. Минникаева [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2018. — 147 с. — ISBN 978-5-8353-2353-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/121222 (дата обращения: 29.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : учебное пособие / Д. Н. Берлов, А. А. Жукова, С. А. Васильева, Д. М. Каровецкая. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2025. — 168 с. — ISBN 978-5-8064-3593-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/511824 (дата обращения: 29.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией,. комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 205 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет
2	К.2 - 211 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 40 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

1. Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по предмету. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем обучающимся; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания обучающихся на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки обучающихся является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету
по дисциплине «Допинг и антидопинговый контроль в спорте »

1. Понятие допинга, общие принципы борьбы с допингом.
2. История борьбы с допингом в спорте.
3. Ущерб, наносимый допингом идее спорта.
4. Современное определение допинга. Антидопинговые правила.
5. Распространенность допинга в различных видах спорта.
6. Структура антидопингового обеспечения в мире и в России. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)
7. Организация допинг-контроля. Обязанности и права спортсмена.
8. Организация работы пункта допинг-контроля.
9. Процедура сдачи мочи на допинг-контроль.
10. Особенности процедуры сдачи мочи на допинг-контроль у лиц с инвалидностью.
11. Особенности процедуры сдачи мочи на допинг-контроль у несовершеннолетних.
12. Процедура сдачи крови на допинг-контроль.
13. Порядок исследования допинг-проб в лаборатории.
14. Алгоритм действий при неблагоприятном результате допинг-пробы.
15. Допинг-контроль при возвращении в спорт после ухода из спорта.
16. Способы фальсификации допинг-проб и методы борьбы с ними
17. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Меры дисциплинарного характера относительно спортсмена
18. Биологический паспорт спортсмена.
19. Алгоритм действий при выявлении аномальных показателей в биологическом паспорте спортсмена.
20. Гематологический паспорт спортсмена.
21. Стероидный паспорт спортсмена.
22. Система АДАМС.
23. Классы субстанций и методов, запрещенных в спорте.
24. Субстанции и методы, запрещенные все время.
25.. Биологические активные добавки в структуре нарушений антидопинговых правил.
26. Вред допинга здоровью человека.
27.Анаболические андрогенные стероиды.
28..Бета-блокаторы. Глюкокортикоиды.
29. Гонадотропины. Гормон роста
30. Роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Учебным планом не предусмотрены

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Что понимается под допингом в современном спорте?
A) Использование любых витаминов
B) Применение запрещённых субстанций и методов
C) Использование медицинских препаратов по назначению врача
D) Применение восстановительных процедур

2. Какова основная цель борьбы с допингом?
A) Повышение зрелищности соревнований
B) Защита честности спорта и здоровья спортсменов
C) Увеличение рекордов
D) Снижение конкуренции

3. Какой международный орган координирует антидопинговую деятельность в мире?
A) МОК
B) ФИФА
C) ВАДА
D) ЮНЕСКО

4. Какой ущерб допинг наносит идее спорта?
A) Увеличивает популярность спорта
B) Нарушает принципы честной конкуренции
C) Повышает уровень подготовки спортсменов
D) Ускоряет восстановление

5. В каких видах спорта чаще всего выявляются случаи допинга?
A) Только в игровых
B) Только в технических
C) В циклических и силовых
D) Исключительно в любительских

6. Что относится к обязанностям спортсмена при допинг-контроле?
A) Отказ от процедуры
B) Своевременное прибытие в пункт контроля
C) Выбор лаборатории
D) Самостоятельный анализ пробы

7. Какой биологический материал наиболее часто используется для допинг-контроля?
A) Слюна
B) Волосы
C) Моча
D) Пот

8. Кто имеет право присутствовать при сдаче допинг-пробы несовершеннолетним спортсменом?
A) Тренер
B) Представитель спортсмена
C) Судья соревнований
D) Любой член команды

9. Как называется электронная система управления антидопинговыми данными?
A) АДАМС
B) ВАР
C) ГЛОНАСС
D) ВАДИС

10. Что такое биологический паспорт спортсмена?
A) Медицинская карта
B) Документ для выезда за границу
C) Система мониторинга биологических показателей
D) Лицензия спортсмена

11. Какие субстанции запрещены в спорте всё время (вне соревнований и на соревнованиях)?
A) Обезболивающие
B) Анаболические стероиды
C) Витамины
D) Минеральные добавки

12. Какое действие выполняется при неблагоприятном результате допинг-пробы?
A) Немедленное пожизненное отстранение
B) Уничтожение пробы
C) Расследование и право на анализ пробы «B»
D) Публичное объявление без разбирательств

13. Что относится к способам фальсификации допинг-проб?
A) Нарушение режима сна
B) Подмена или разбавление пробы
C) Неправильная разминка
D) Изменение экипировки

14. Какие последствия могут наступить за нарушение антидопинговых правил?
A) Только предупреждение
B) Денежная премия
C) Дисквалификация и аннулирование результатов
D) Повышение рейтинга

15. Какой вред допинг наносит здоровью человека?
A) Укрепляет иммунитет
B) Не оказывает влияния

C) Может вызывать серьёзные заболевания и нарушения
D) Полностью безопасен при контроле

16. Кто отвечает за организацию допинг-контроля на соревнованиях?
A) Спортивные журналисты
B) Антидопинговая организация
C) Болельщики
D) Представители СМИ

17. Какой документ регулирует антидопинговые правила на международном уровне?
A) Олимпийская хартия
B) Всемирный антидопинговый кодекс
C) Устав федерации
D) Конституция страны

18. Что включает структура антидопингового обеспечения в России?
A) Только спортивные федерации
B) РУСАДА и аккредитованные лаборатории
C) Коммерческие организации
D) Клубы и лиги

19. Какой метод допинг-контроля используется для выявления долгосрочных изменений в организме?
A) Экспресс-тест
B) Биологический паспорт спортсмена
C) Медицинский осмотр
D) Анкетирование

20. В чем особенность процедуры допинг-контроля у лиц с инвалидностью?
A) Процедура не проводится
B) Используются упрощённые правила
C) Учитываются индивидуальные физические особенности
D) Проба берётся только после соревнований

21. Какой биологический материал используется при допинг-контроле крови?
A) Капиллярная кровь
B) Венозная кровь
C) Плазма слюны
D) Лимфа

22. Что происходит с допинг-пробами после их доставки в лабораторию?
A) Немедленно уничтожаются
B) Исследуются без кодирования
C) Анализируются с соблюдением анонимности
D) Передаются тренеру

23. Какой документ подтверждает право спортсмена использовать запрещённую субстанцию по медицинским показаниям?
A) Медицинская справка
B) Разрешение на терапевтическое использование (TUE)
C) Контракт с клубом
D) Паспорт спортсмена

24. Что такое гематологический паспорт спортсмена?
A) История травм
B) Учёт показателей крови
C) Дневник тренировок
D) Генетический анализ

25. Какова цель стероидного паспорта спортсмена?
A) Контроль уровня витаминов
B) Отслеживание изменений стероидного профиля
C) Определение группы крови
D) Подбор питания

26. Какие добавки чаще всего связаны с нарушениями антидопинговых правил?
A) Сертифицированные лекарства
B) Биологически активные добавки
C) Спортивное питание с маркировкой
D) Вода и электролиты

27. К какому классу запрещённых веществ относятся анаболические андрогенные стероиды?
A) Стимуляторы
B) Гормоны и родственные вещества
C) Диуретики
D) Наркотические анальгетики

28. В каких видах спорта запрещены бета-блокаторы?
A) Во всех без исключения
B) В технических и точностных видах
C) Только в игровых
D) Только в циклических

29. Какую роль играют средства массовой информации в антидопинговой профилактике?
A) Сокрытие нарушений
B) Формирование негативного имиджа спорта
C) Просвещение и информирование спортсменов
D) Контроль допинг-проб

30. Что проверяется при допинг-контроле при возвращении спортсмена в спорт?
A) Только физическая форма
B) Только наличие контракта
C) Соблюдение антидопинговых требований
D) Рейтинг спортсмена

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

Оценка «зачтено» выставляется, если присутствует хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.
Оценка «не зачтено» выставляется, если предполагаетсяеудовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.03 Допинг и антидопинговый контроль в спорте
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Трусова Оксана Владимировна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
ФТД.04 Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях

Закреплена за кафедрой **Теории и методики физического воспитания и спорта**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**4**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Мыцыков Николай Владимирович

Рабочая программа дисциплины
Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях

разработана в соответствии с ГОС ВО:
Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:
zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физического воспитания и спорта

Зав. кафедрой Спивак Илона Анатольевна

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сформировать у обучающихся системные знания и практические компетенции, необходимые для использования потенциала ГТО для укрепления здоровья, всестороннего развития личности и воспитания патриотизма.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоить нормативно-правовую базу и интегрировать ГТО в воспитательный процесс:
- использовать комплекс как инструмент патриотического и духовно-нравственного воспитания;
- связывать выполнение нормативов с формированием ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ);
- организовывать мероприятия, укрепляющие коллективизм и ответственность (командные эстафеты, волонтёрские акции).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	ФТД
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Гимнастика и методика преподавания
2	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
3	Баскетбол и методика преподавания
4	Волейбол и методика преподавания
5	Теория спорта
6	Футбол и методика преподавания
7	Повышение спортивного профессионального мастерства
8	Легкая атлетика и методика преподавания
9	Плавание и методика преподавания
10	Подвижные игры и методика преподавания
11	Лечебная и реабилитационная физическая культура
12	Единоборства и методика преподавания
13	Теория и методика физической культуры
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Современные фитнесс-технологии
2	Нетрадиционные виды гимнастики
3	Организация и управление физкультурно-спортивной деятельностью
4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

ОПК-6.1: Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.2: Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.3: Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-13.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

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

ОПК-14.1: Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

ОПК-14.2: Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-14.3: Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Общие положения ГТО.		
1.1	Компоненты успешного внедрения комплекса ГТО /Лек/	2	4
	Раздел 2. Организация и внедрение ГТО в общественную деятельность населения.		
2.1	Система внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях /Лек/	2	4
2.2	Мероприятия, направленные на работу по разработки программно – методического материала по вопросам внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях /Пр/	2	4
2.3	Организация и проведение динамических часов,подвижных перемен и часов здоровья в режиме учебного дня школьника /Ср/	20	4
2.4	Организации и проведения мероприятий по пропаганде комплекса ГТО - /Ср/	20	4
2.5	Мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение комплекса ГТО /Ср/	20	4
	Раздел 3. Поддержка деятельности коллектива физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных учреждений и волонтеров, связанных с внедрением и функционированием физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации и Приднестровье.		
3.1	Создание нормативно – правовой и программной основы организации работы по внедрению комплекса ГТО /Пр/	2	4
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Балушвили А.А. О подготовке к сдаче норм комплекса ГТОв группах здоровья. Тезисы Всесоюз, науч.-практич. конф. по Всесоюз. физк. комплексу "Готов к труду и обороне СССР". - М.,I974, С.131-132.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов - к Труду и Обороне СССР" (ГТО). М.s ФиС, 1976. - 40 с.
3. Захаров В.С. Значение ступени "Бодрость и здоровье" комплекса ГТО в оценке физической подготовленности лиц среднего и старшего возраста. Тезисы Всесоюзн. науч.-практич. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу. -М.: Советский спорт, 2016.- 80 с.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014.- 180 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплект ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно-бесплатного ПО для проведения , самостоятельной работы

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

ФизкультУРА онлайн справочник
Научная электронная библиотека eLibrary
Академия Google
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.2 - 201 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран
2	К.2 - 201 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 26 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических / семинарских занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, деловых игр, мозговых штурмов, работы в микрогруппах – решение проблемных ситуаций, моделирование, презентации проектов),

различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), консультации, зачет, экзамен.
Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.
Методические указания и материалы по видам занятий
Весь процесс подготовки реферата условно можно представить в следующем виде:
1. Выбор темы реферата;
2. Изучение спортивно-исторической литературы;
3. Определение цели и задачи темы реферата;
4. Обобщение и интерпретация полученных данных;
5. Формулировка выводов и практических рекомендаций;
6. Оформление работы;
7. Защита рефератов.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

1. Что представляет собой Всероссийский физкультурно спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)? Его цели и социальная значимость.
2. Какие нормативно правовые акты регламентируют внедрение и реализацию комплекса ГТО (перечислить ключевые документы, указать их основные положения).
3. Сколько ступеней включает комплекс ГТО? Охарактеризуйте возрастные группы (с указанием границ каждой ступени).
4. Какие уровни сложности (знаки отличия) предусмотрены в комплексе ГТО? Каковы критерии их присвоения?
5. На каких принципах строится современный комплекс ГТО (перечислить и кратко раскрыть каждый).
6. Кто может быть участником комплекса ГТО? Ограничения по возрасту и состоянию здоровья.
7. Какова роль Министерства в организации работы по ГТО?
8. Какие функции выполняют центры тестирования ГТО? Порядок их создания и работы.
9. Какие локальные нормативные акты должна разработать школа для внедрения ГТО (перечислить, указать назначение каждого).
10. Как формируется школьная комиссия по внедрению и реализации ГТО? Её состав и функции.
11. Каковы функции ответственного за ГТО в образовательной организации?
12. Как организовать информирование участников образовательного процесса о комплексе ГТО (формы, каналы, содержание).
13. Как включить подготовку к ГТО в учебный план по физической культуре? Примеры корректировки рабочих программ.
14. Какие внеурочные формы работы можно использовать для подготовки учащихся к выполнению нормативов ГТО?
15. Как организовать взаимодействие школы с родителями в рамках работы по ГТО?
16. Как учитывать индивидуальные особенности учащихся (медицинские группы, уровень физической подготовленности) при подготовке к ГТО?
17. Перечислите обязательные и выборочные испытания комплекса ГТО. В чём их педагогическая ценность?
18. Какие физические качества развиваются при подготовке к выполнению нормативов ГТО (привести примеры испытаний для каждого качества).
19. Каковы основные методические принципы подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО?
20. Как построить тренировочный процесс для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации в контексте ГТО?
21. Какие упражнения и методики эффективны для подготовки к бегу на выносливость, прыжкам, подтягиваниям, метанию и др. нормативам?
22. Как использовать дифференцированный подход при подготовке учащихся разных возрастных ступеней?
23. Какова роль разминки и заминки в подготовке к выполнению нормативов ГТО?
24. Как контролировать нагрузку и предотвращать переутомление при подготовке к ГТО?
25. Каков порядок проведения тестирования по ГТО в образовательной организации? Этапы и ответственные лица.
26. Какие документы оформляются при регистрации участников и подаче заявок на тестирование?
27. Как ведётся учёт результатов выполнения нормативов ГТО в школе? Формы отчётности.
28. Как анализировать динамику физической подготовленности учащихся на основе данных ГТО?
29. Как оформить и вручить знаки отличия ГТО? Сроки и процедуры.
30. Как использовать результаты ГТО для мотивации учащихся и оценки эффективности работы школы?
31. Какие формы мотивации учащихся к участию в комплексе ГТО наиболее эффективны (перечислить и обосновать).
32. Как связать выполнение нормативов ГТО с формированием здорового образа жизни (ЗОЖ) у школьников?
33. Какова роль комплекса ГТО в патриотическом и духовно нравственном воспитании учащихся? Примеры мероприятий.
34. Как вовлечь родителей и общественность в поддержку инициативы ГТО?
35. Какие информационно пропагандистские акции можно провести в школе для популяризации ГТО?
36. Какие материально технические ресурсы необходимы школе для эффективной работы по ГТО (перечислить оборудование, инвентарь, помещения).
37. Как провести мониторинг материально технической базы для подготовки к ГТО?
38. С какими внешними организациями (спортивные школы, муниципальные структуры, НКО) может взаимодействовать школа в рамках ГТО? Формы сотрудничества.
39. Как использовать цифровые ресурсы (официальный портал ГТО, школьные сайты, соцсети) для организации работы?
40. Какие курсы повышения квалификации и методические мероприятия полезны педагогам для работы по ГТО?
41. Перечислите основные проблемы, возникающие при внедрении ГТО в общеобразовательных организациях (не менее 5 примеров).
42. Каковы пути преодоления низкого уровня мотивации учащихся и родителей к участию в ГТО?

43. Как решить проблему недостаточной материально технической оснащённости школы для подготовки к ГТО?
44. Какие инновационные подходы (технологии, проекты) можно применить для повышения эффективности работы по ГТО?
45. Каковы перспективы развития комплекса ГТО в системе школьного образования (краткосрочные и долгосрочные планы)?
46. Как оценить эффективность работы школы по внедрению ГТО (критерии и показатели)?
47. Какие ошибки чаще всего допускают педагоги при организации работы по ГТО? Как их избежать?
48. Как интегрировать ГТО в воспитательную программу школы (примеры мероприятий, проектов, акций)?
49. Какова роль школьного спортивного клуба в реализации комплекса ГТО?
50. Как обеспечить безопасность учащихся при подготовке и сдаче нормативов ГТО?

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

Не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это:
а) система спортивных соревнований для профессионалов;
б) программно-нормативная основа физического воспитания населения, направленная на развитие массового спорта и укрепление здоровья;
в) добровольная программа дополнительного образования без государственных стандартов;
г) исключительно инструмент отбора в спортивные школы.

2. Ключевой нормативно-правовой акт, регламентирующий внедрение ГТО, — это:
а) Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
б) Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»;
в) Постановление Правительства о финансировании спорта;
г) локальный акт образовательной организации.

3.Комплекс ГТО включает:
а) 5 ступеней;
б) 8 ступеней;
в) 11 ступеней (от 6 до 70 лет и старше);
г) неограниченное число ступеней по желанию участника.

4. Уровни сложности (знаки отличия) ГТО — это:
а) «бронзовый», «серебряный», «золотой»;
б) «начальный», «средний», «продвинутый»;
в) «юношеский», «взрослый», «ветеранский»;
г) «первый», «второй», «третий» разряд.

5.Принципы современного комплекса ГТО включают:
а) добровольность, доступность, оздоровительную направленность, учёт региональных особенностей;
б) обязательность для всех, жёсткую стандартизацию, соревновательность;
в) исключительно коммерческий характер участия;
г) ориентацию только на спортивные рекорды.

6. Участником комплекса ГТО может быть:
а) любой гражданин РФ от 6 лет при отсутствии медицинских противопоказаний;
б) только школьники и студенты;
в) исключительно профессиональные спортсмены;
г) лица старше 18 лет без ограничений по здоровью.

7. Роль Министерства спорта РФ в организации работы по ГТО заключается в:
а) разработке нормативов, координации центров тестирования, методическом сопровождении;
б) непосредственном проведении уроков физкультуры в школах;
в) финансировании всех школьных спортивных мероприятий;
г) контроле за учебной программой по математике.

8. Центры тестирования ГТО выполняют функции:
а) регистрации участников, приёма заявок, проведения испытаний, учёта результатов и выдачи знаков отличия;
б) исключительно организации соревнований;
в) выдачи спортивных разрядов;
г) разработки школьных учебных планов.

9. Школа для внедрения ГТО должна разработать локальные акты, включая:
а) положение о внедрении ГТО, план мероприятий, приказы о назначении ответственных;
б) новый устав образовательной организации;
в) исключительно расписание уроков;
г) договоры с коммерческими спортивными клубами.

10. Школьная комиссия по внедрению ГТО формируется из:
а) учителей физкультуры, администрации, медицинского работника, представителей родительского комитета;
б) только учителей-предметников;
в) учащихся старших классов;
г) внешних экспертов без участия школьного персонала.

11. Функции ответственного за ГТО в школе включают:
а) координацию подготовки, взаимодействие с центрами тестирования, учёт результатов;
б) ведение всех уроков физкультуры;
в) организацию школьного питания;
г) контроль за дисциплиной на переменах.

12. Для информирования участников о ГТО используют:
а) школьные сайты, стенды, родительские собрания, тематические мероприятия;
б) исключительно СМС-рассылки;
в) публикации в зарубежных СМИ;
г) закрытые внутренние чаты без доступа родителей.

13. Включить подготовку к ГТО в учебный план можно через:
а) интеграцию нормативов в уроки физкультуры, корректировку рабочих программ, внеурочные занятия;
б) замену всех уроков на тренировки;
в) обязательное увеличение количества уроков до 10 в день;
г) исключение теории из программы.

14. Внеурочные формы работы для подготовки к ГТО — это:
а) спортивные секции, эстафеты, туристические походы, дни здоровья;
б) дополнительные уроки математики;
в) только домашние задания по физкультуре;
г) обязательные субботники.

15. Взаимодействие школы с родителями по ГТО предполагает:
а) информирование, привлечение к мероприятиям, консультации по здоровью ребёнка;
б) передачу всех обязанностей родителям;
в) запрет на участие родителей в спортивных событиях;
г) финансовые взносы без обратной связи.

16. Учёт индивидуальных особенностей учащихся при подготовке к ГТО означает:
а) дифференцированный подход с учётом медицинской группы, уровня подготовки, возраста;
б) одинаковые нагрузки для всех без исключений;
в) отказ от тестирования для слабых учеников;
г) разделение по гендерному признаку без иных критериев.

17. Обязательные испытания ГТО включают:
а) бег на короткую и длинную дистанцию, подтягивания/отжимания, наклон вперёд, прыжок в длину;
б) только плавание и стрельбу;
в) исключительно теоретические тесты;
г) танцы и акробатику.

18.Подготовка к бегу на выносливость развивает:
а) кардиореспираторную выносливость и устойчивость к гипоксии;
б) скоростно-силовые качества;
в) гибкость позвоночника;
г) точность метания.

19. Основной методический принцип подготовки к ГТО — это:
а) постепенность, систематичность, индивидуализация, контроль здоровья;
б) максимальные нагрузки с первого занятия;

в) отсутствие разминки;
г) соревнование без подготовки.

20. Для развития силы эффективны:
а) подтягивания, отжимания, упражнения с собственным весом и малым инвентарём;
б) статическое удержание позы без движения;
в) исключительно бег на длинные дистанции;
г) дыхательные упражнения.

21. При подготовке к прыжкам в длину важно:
а) развивать взрывную силу ног, координацию, отрабатывать технику отталкивания и приземления;
б) увеличивать объём жировой массы;
в) снижать гибкость суставов;
г) избегать разминки.

22.Дифференцированный подход при подготовке разных возрастных ступеней означает:
а) адаптацию нагрузок и заданий под физиологические особенности каждой группы;
б) одинаковые нормативы для всех возрастов;
в) отмену тестирования для младших школьников;
г) запрет на участие подростков.

23. Роль разминки перед тестированием ГТО — это:
а) подготовка организма к нагрузке, профилактика травм, активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
б) замена основного испытания;
в) формальность без практической пользы;
г) увеличение времени на отдых.

24.Для контроля нагрузки при подготовке к ГТО используют:
а) мониторинг пульса, субъективные ощущения, тесты на утомление, корректировку интенсивности;
б) исключительно хронометраж занятий;
в) мнение одного учащегося без учёта остальных;
г) случайные изменения программы.

25. Порядок тестирования по ГТО в школе включает:
а) регистрацию участников, медосмотр, инструктаж, выполнение нормативов, фиксацию результатов;
б) проведение испытаний без подготовки;
в) выдачу знаков отличия без проверки;
г) участие только по желанию учителя.

26. При регистрации на тестирование оформляют:
а) заявление участника, согласие на обработку данных, медицинскую справку;
б) трудовой договор;
в) налоговую декларацию;
г) справку о доходах семьи.

27. Учёт результатов ГТО в школе ведётся через:
а) электронные базы данных, протоколы испытаний, личные карточки участников;
б) устные отчёты без документации;
в) социальные сети без официального учёта;
г) школьные дневники.

28. Анализ динамики физической подготовленности на основе ГТО позволяет:
а) корректировать программы, выявлять группы риска, оценивать эффективность работы;
б) определять успеваемость по другим предметам;
в) составлять рейтинги учителей;
г) изменять расписание уроков.

29. Оформление и вручение знаков отличия ГТО происходит:
а) после утверждения результатов центром тестирования, в торжественной обстановке;
б) без проверки данных;
в) в частном порядке без огласки;

30. Какова роль школьного спортивного клуба (ШСК) в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)?

а) ШСК занимается исключительно организацией соревнований по отдельным видам спорта и не связан с ГТО. б) ШСК дополняет урочную деятельность: проводит тренировки, мероприятия и тестирования по нормативам ГТО, мотивирует учащихся к участию, ведёт мониторинг результатов. в) ШСК отвечает только за ремонт и обслуживание спортивного инвентаря, используемого при сдаче ГТО.
8.4. Описание экзаменационного билета
8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР
• отметка «зачтено» выставляется студенту, если правильно выполнено более 55% заданий; • отметка «не зачтено» выставляется студенту, если правильно выполнено менее 45% заданий.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.04 Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО в общеобразовательных учреждениях
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ (личная подпись) Спивак Илона Анатольевна

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ (личная подпись) Деркаченко Иван Васильевич

«_____» _____ 20___ г.

Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

Приложение 5, 7

к ОПОП ВО 49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка

Рабочая программа дисциплины
ФТД.05 Художественная гимнастика и методика преподавания.

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**
Учебный план zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 58
контактная работа во время промежуточной аттестации
часов на контроль 4
Виды контроля на курсах:

зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	**2**		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Лабораторные	8	8	8	8
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Год набора – 2025

Программу составил(и):
б/с, доцент Романюк Татьяна Владимровна

Рабочая программа дисциплины
Художественная гимнастика и методика преподавания.

разработана в соответствии с ГОС ВО:

Государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

zb49.03.01 СТ 2025 ФФКиС.plx

Утверждена в составе ОПОП ВО:
49.03.01 Физическая культура, утвержденной учёным советом ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко» от 26.03.2025 протокол № 7.

Программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

Выпускающая кафедра
Спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Деркаченко Иван Васильевич

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование системы специальных знаний, умений и навыков при направленном использовании разнообразных средств гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование у студентов специальных знаний в области художественной гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом (в индивидуальном и групповом исполнении);
2. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками;
3. Воспитание у обучающихся музыкально-ритмических навыков выразительности в исполнении гимнастических упражнений с предметами и без;
4. Обучение студентов приемам самоконтроля и взаимоконтроля за техникой выполнения гимнастических упражнений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть	ФТД
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Баскетбол и методика преподавания
2	Футбол и методика преподавания
3	Введение в профессиональную деятельность
4	Подвижные игры и методика преподавания
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Спортивное добровольческое (волонтерское) движение
2	Нетрадиционные виды гимнастики
3	Допинг и антидопинговый контроль в спорте
4	Гандбол и методика преподавания
5	Туризм и методика преподавания
6	Методики современных видов туризма
7	Ракеточные виды спорта и методика преподавания
8	Методики современных игровых видов спорта
9	Патриотическое воспитание спортсменов
10	Силовые виды спорта и методика преподавания
11	Теория и методика обучения предмету физическая культура
12	Психология спорта
13	Физиология человека
14	Физиология физической культуры и спорта
15	Планирование подготовки спортсмена
16	Учебная практика (ознакомительная в общеобразовательных организациях)
17	Производственная практика (тренерская)
18	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
19	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-3.1: Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

УК-3.2: Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.

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

ОПК-1.1: Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.3: Владеет: технологией 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 физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.1: Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-3.2: Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.3: Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часы	Семестр
	Раздел 1. Раздел 1.Художественная гимнастика как вид спорта.		
1.1	История образования развития художественной гимнастики как вида спорта. Классификация и основы техники упражнений художественной гимнастики без предметов и с предметами. Правила оценивания упражнений (оценка элементов, сбавки), основы судейства. /Лек/	2	2
1.2	Особенности художественной гимнастики как олимпийского вида спорта. /Ср/	6	2
	Раздел 2. Раздел 2. Средства художественной гимнастики.		
2.1	Элементы классического танца, экзерсис у опоры, упражнения для развития гибкости, координации, пластики и музыкальности. /Ср/	2	2
2.2	Обучение технике выполнения упражнений с обручем. Маховые движения с обручем, перекаты, вращения, броски и ловли обруча в разных плоскостях. Дальнейшее обучение техники выполнения танцевальных шагов, экзерсис у опоры. Разновидности поворотов и прыжков. Разновидности равновесий. /Лаб/	2	2
2.3	Обучение технике выполнения упражнений с мячом: удержание, броски, ловля, отбивы, перекаты, выкруты. Индивидуальная комбинация с мячом. /Лаб/	2	2
2.4	Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой (махи, круги, вращая, прыжки и т.д.). Учебная практика. Индивидуальная комбинация со скакалкой. Групповые упражнения с длинной скакалкой. /Лаб/	2	2
2.5	Обучение технике выполнения упражнений с лентой: удержание, махи, круги, змейка, спираль, восьмерка. Учебная практика. Индивидуальная комбинация с лентой. /Лаб/	2	2
2.6	Ознакомление с предметом художественной гимнастики – булавами: удержание, махи, вращения, броски и ловля их в определённом положении. /Ср/	8	2
2.7	Составить индивидуальную комбинацию с мячом на 32 счета с использованием изученных упражнений. /Ср/	8	2
2.8	Составить групповую комбинацию с обручами на 64 счета с использованием изученных упражнений /Ср/	10	2
	Раздел 3. Раздел 3. Методика применения упражнений художественной гимнастики.		
3.1	Организация работы по художественной гимнастике. Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям художественной гимнастики. /Ср/	10	2
3.2	Методика и методические приемы обучения групповым упражнениям с предметами. Этапы обучения упражнениям художественной гимнастики. /Ср/	6	2
3.3	Составить комплекс ритмической гимнастики из 15-20 упражнений для учащихся старшего школьного возраста под музыкальное сопровождение /Ср/	8	2
	Итого:	**72**	

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

5.1. Рекомендуемая литература

1. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры. – М., 1982., под общей редакцией Т. С. Лисицкой.
2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история,

состояние и перспективы развития. – М.: Человек, 2014. – 200 с.
3. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: Учебное пособие / Винер-Усманова И.А.,Мальнева А.С.,Медведева Е.Н.,Крючек Е.С.,Супрун А.А.,Терехина Р.Н.,Цаллагова Р.Б. // М.: Спорт, 2018. – 360 с.
4. Художественная гимнастика в школе: Учебно-методическое пособие /Сост.: Т.В. Романюк, Е.С. Абрамова. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2011.– 96 с.
5. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учеб. пособие О.Г. Румба. Рекомендовано УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. – изд. 2-е, доп. и перераб. – 144 с.
6. Артамонова И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учеб.-метод. пособие для студентов вузов физ. культуры/И. Е. Артамонова. – Малаховка, 2011. - 56 с.

5.2 Перечень информационных технологий

5.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного

Комплекс ПО с академической лицензией, комплектом свободно распространяемого ПО, условно бесплатного ПО для проведения самостоятельной работы.

5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Научная электронная библиотека eLibrary
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Академия Google
Школа Приднестровья
ФизкультУРА онлайн справочник

5.3. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

6. МТО (оборудование и технические средства обучения)

1	К.1- зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Пианино «Рига» – 1 шт. Козел гим-кий – 1 шт. Конь гимнастический – 4шт. Мостик гим-кий – 2 шт. Брусья гимнастические муж. – 1 шт. Брусья гимнастические жен. – 1 шт. Маты –20 шт. Перекладина – 1 шт. Бревно – 1 шт. Шведская стенка – 3 шт. Хореографический станок –1 шт. Гимнастический помост –1 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Мячи набивные (1, 2, 3 кг) – 10+15+9 шт. Гантели (1, 2, 3 кг) – 10+10+10 пар. Гантели фитнесс – 13 пар. Степ-платформы – 16 шт.
2	К.1 - 318 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Комплект учебной мебели на 24 посадочных места, рабочее место преподавателя, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран, доска меловая
3	К.2 - 214 Учебная аудитория для проведения учебных занятий/контроля Комплект учебной мебели на 30 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска меловая, обеспечен проводной доступ в сеть интернет, проектор, проекционный экран

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

Основными формами аудиторных занятий являются лекционные и лабораторные занятия. Посещение лекционных занятий помогают студентам в полном объеме ознакомиться с общими вопросами курса художественная гимнастика. Посещение лабораторных занятий дает возможность в полной мере освоить практические умения и навыки владения своим телом, новыми двигательными действиями, выполнения текущих заданий курса для эффективной работы в организациях общего образования и со спортивной направленностью. Выполнение практических и самостоятельных заданий направленны на решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Систематическое посещение учебных занятий и выполнение текущих самостоятельных работ дают студентам возможность своевременно освоить программу курса и успешно получить зачет по полученным знаниям.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

8.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к зачету

1. Перечислите и дайте характеристику классическим позициям для ног и рук.
2. История возникновения и развития художественной гимнастики как вида спорта.
3. Особенности художественной гимнастики: сочетание элементов танца, акробатики и работы с предметами.
4. Основные физические качества, развиваемые в художественной гимнастике (гибкость, координация, сила, прыгучесть).
5. Виды гимнастических предметов и их характеристики (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
6. Классификация базовых элементов: прыжки, равновесия, повороты (вращения).
7. Специфика выполнения упражнений с обручем.
8. Специфика выполнения упражнений с лентой.
9. Специфика выполнения упражнений с мячом.
10. Специфика выполнения упражнений со скакалкой.
11. Методика обучения основным элементам без предмета и с предметами.
12. Структура урока или тренировочного занятия по художественной гимнастике.
13. Принципы обучения: сознательность, активность, систематичность, наглядность.
14. Характеристика и классификация упражнений художественной гимнастики.
15. Особенности обучения упражнениям художественной гимнастики с предметами и без предметов.

8.2. Темы курсовых работ, проектов, РГР

не предусмотрены учебным планом

8.3. Фонд оценочных средств (итоговый тест по дисциплине)

Лицевая плоскость является одной из:
– горизонтальных плоскостей;
– вертикальных плоскостей.
2.Упражнение «бросок» выполняется с: лентой, мячом, обручем, скакалкой
3.К какой группе упражнений художественной гимнастики относятся прикладные упражнения?
– подготовительная;
– основная.
4.Упражнение «змейка» выполняется с:
– лентой;
– скакалкой;
– мячом;
– обручем.
5.Сколько классических позиций ног существует в хореографии?
– 3;
– 4;
– 5;
– 6?
6.Как называется опора, у которой выполняют упражнения классического тренажа?
– перекладина;
– станок;
– лестница?
7.Для упражнений с мячом с детьми старшего школьного возраста рекомендуется использование мячей диаметром:
– 20см и более;
– 12-13см;
– 6-8.
8. Длина скакалки зависит от:
– роста занимающихся;
– возраста занимающихся;
– уровня подготовленности занимающихся;
– материала, из которого изготовлена скакалка;
– покрытия, на котором работают спортсменки;
– подбирается исключительно по желанию занимающихся?
9. Упражнение «выкрут» выполняется с:
– обручем;
– скакалкой;
– мячом;
– лентой?
10.Средствами художественной гимнастики являются:
– упражнения;

– предметы, с которыми работают гимнасты?
11. К какой группе упражнений художественной гимнастики относятся упражнения с предметами?
– подготовительной
– основной?
12 .Какие физические качества развиваются средствами хореографических упражнений?
– гибкость;
– координация;
– специальная выносливость;
– сила?
13.Сколько предметов используется в художественной гимнастике?
– 3;
– 4;
– 5;
– 6?
14. Какие скакалки были утверждены к использованию Международной Федерацией и применяется до сих пор в художественной гимнастике:
– верёвочные без ручек с узлами на концах;
– верёвочные с пластмассовыми ручками;
– верёвочные с деревянными ручками на концах;
– резиновые с деревянными ручками на концах;
– резиновые с пластмассовыми ручками на концах?
15. В художественной гимнастике используют обручи диаметром:
– 120-130см;
– 60-70см;
– 70-90см;
– 90-100см;
16.Сколько классических позиций рук существует в хореографии?
– 1;
– 4;
– 2;
– 3?
17. Олимпийская история художественной гимнастики начинается с
– 1984 года;
– 1986 года;
– 1988 года;
– 1990 года?
18. Упражнения основного раздела делятся на три группы:
а) – пружинные движения, волны, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного танца и упражнения с предметами;
– специальные упражнения на согласование движений с музыкой и игры под музыку;
– комбинации упражнений с предметами и без них.
б) – специальные упражнения на согласование движений с музыкой и игры под музыку;
– пружинные движения, волны, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного танца и упражнения с предметами;
– упражнения, разработанные для художников?
19. В художественной гимнастике существуют следующие виды поворотов:
– толчком двух, переступанием, кувырком;
– махом одной, скрестный, на двух;
– на одной, в приседе, переворотом.
20. После прыжка махом одной с поворотом на 1800 спортсмен выполняет:
– динамическое равновесие
– статическое равновесие?
21. При выполнении кругов палочка с лентой должна быть продолжением
– туловища;
– ноги;
– руки.
22. В вертикальной змейке зубцы обращены:
– вверх и вниз;
– в стороны?
23. В горизонтальной змейке зубцы обращены:
– вверх и вниз;
– в стороны?
24. Первая разрядная классификация и нормативы по художественной гимнастике были разработаны в:
– 1941 году;

– 1948 году;
– 1951 году?
25. С каким предметом можно выполнять махи, перекаты, повороты, вращения, броски, а также можно прыгать в него и через него:
– скакалкой;
– мячом;
– лентой;
– обручем?
26. При записи отдельного движения надо указывать:
а) Исходное положение, из которого начинается движение; название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.), направление (вправо, назад и т. п.), конечное положение (если необходимо).
б) Исходное положение, конечное положение, дозировку.
27. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером:
– 13х13 метров;
– 15х15 метров;
– 20х20 метров?

8.4. Описание экзаменационного билета

8.5. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю), практике, НИР

«Зачтено» – выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала. Самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.
«Не зачтено» – выставляется, если в течение учебного года студент пропускал учебные занятия по неуважительной причине; при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ДОПОЛНЕНИЯ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ФТД.05 Художественная гимнастика и методика преподавания.
(2025 год начала подготовки)
Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка
Форма обучения: заочная

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. _____
_____
_____;

2. _____
_____
_____;

3. _____
_____
_____;

Дополнения (изменения) обсуждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин _____ Деркаченко Иван Васильевич
личная подпись

«_____» _____ 20___ г.